

**PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI 2008 TERHADAP
TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI GLAGAHOMBO 1 TEMPEL SLEMAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memeperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Yuanita Meilinda
09604224037

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
APRIL 2013**

**PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI 2008 TERHADAP
TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI GLAGAHOMBO 1 TEMPEL SLEMAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memeperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Yuanita Meilinda
09604224037

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
APRIL 2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : **“Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman”**, yang disusun oleh Yuanita Meilinda, NIM 09604224037 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 10 April 2013

Dosen Pembimbing,



F. Suharjana, M.Pd

NIP. 19580706 198403 1 002

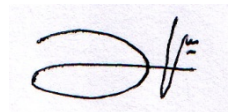
PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: **“Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman”**, benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 10 April 2013

Yang menyatakan,







Yuanita Meilinda

NIM. 09604224037

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman” yang disusun oleh Yuanita Meilinda, NIM 09604224037 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 22 April 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
F. Suharjana, M.Pd	Ketua Penguji		24/4/13
Sismadiyanto, M. Pd	Sekretaris Penguji		24-4-2013
Amat Komari, M. Si	Penguji I		24/4/13
Sriawan, M. Kes	Penguji II		24/4/13

Yogyakarta, April 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

Kesuksesan adalah hasil usaha kerja keras, ketekunan, kesabaran, kebenaran
dalam tindak dan berfikir. Akhirnya menyerahkan segala sesuatu

Kepada Yang Maha Kuasa

(R.A. Kartini)

Dalam pendidikan kehidupan pikiran berangsur secara bertahap dari percakapan-
percakapan ilmiah menuju teori-teori intelektual, menuju perasaan
spiritual, dan kemudian sampai pada Tuhan.


(Kahlil Gibran)

Jangan pernah takut untuk melangkah karena kesuksesan
selalu menanti kita di depan sana.


(Yuanita Meilinda)


PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk :

 Kedua orangtuaku (Supriyanto dan Diana Fitriani) yang tercinta.....

Ibu, Bapak terima kasih telah memberikan perhatian dan kasih sayang dengan tulus dan ikhlas serta dengan sabar selalu memberikan dukungan, semangat dan doa sehingga ananda bisa seperti sekarang ini, tidak ada yang bisa melebihi ketulusan cinta ibu ke ananda di dunia ini. Semoga ibu dan bapak bangga atas keberhasilan yang telah ananda capai. Semoga ananda menjadi kebanggaan kalian berdua. Aku sayang ibu, bapak.....

 Buat kakakku (Anita Puspita Ningrum) dan adikku (Qintan Prina Zaharani), terima kasih selama ini kau telah menjadi inspirasiku dan selalu memberikan dukungan kepadaku.

 Untuk partner setiaku (Hussein Akbar Nugroho) terimakasih untuk perhatian dan supportnya. Karena kamu akan selalu ada di sampingku untuk memberikan aku semangat...

**PENGARUH SENAM KESEGARAN JASMANI 2008 TERHADAP
TINGKAT KESEGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI GLAGAHOMBO 1 TEMPEL SLEMAN**

Oleh :
Yuanita Meilinda
NIM. 09604224037

ABSTRAK

Belum pernah dilakukan penelitian tentang pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Senam Kesegaran Jasmani 2008 dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman.

Metode penelitian yaitu eksperimental. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman yang berjumlah 44 anak. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas : Senam Kesegaran jasmani 2008 dan variabel terikat : kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kesegaran Jasmani untuk usia 10 – 12 tahun. Rangkaian tes terdiri dari : lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Teknik analisis data yaitu dengan menggunakan uji-t (*t-test independent sampel*).

Dari analisis statistik diperoleh nilai $t - \text{hitung} = 4,031$ lebih besar dari t tabel sedangkan untuk $t - \text{tabel}$ pada taraf kesalahan ($\alpha = 0,05$) dan derajat kebebasan (dk) $42 = 1,68$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$) jadi ada perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dan berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil mean *pretest* = 11,36 dan mean *posttest* = 13,86. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Senam Kesegaran Jasmani 2008 dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa SD N Glagahombo 1 Tempel Sleman Tahun Ajaran 2012/2013.

Kata kunci: SKJ 2008, kesegaran jasmani, siswa SD

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul ” Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman” dapat diselesaikan.

Dalam penyusunan skripsi ini, tentu banyak mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan program sarjana.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Amat Komari, M.Si. Ketua Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberi kesempatan untuk mengikuti pendidikan program sarjana.
4. Sriawan, M. Kes Ketua Program studi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberi kesempatan untuk mengikuti pendidikan program sarjana.
5. F. Suharjana, M.Pd pembimbing yang selalu memberikan bimbingan dan arahan guna menyelesaikan penelitian ini.

6. M. Husni Thamrin, M. Pd, dosen PA yang selalu memberikan bimbingan dan arahan guna menyelesaikan perkuliahan dengan sebaik-baiknya.
7. Teman-teman seangkatan yang telah membantu saya, baik dalam pengumpulan data di lapangan maupun selama penyusunan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Disadari bahwa dalam penyusunan penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna, untuk itu diharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan dalam penyusunan penelitian dimasa mendatang, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembela yang budiman.

Yogyakarta, April 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 9
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Senam	9
2. Hakikat Senam Kesegaran Jasmani 2008.....	14
3. Hakikat Kesegaran Jasmani	17
4. Komponen Kesegaran Jasmani	19
5. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	29
6. Pengertian Latihan.....	31
7. Instrument untuk Mengukur Kesegaran Jasmani	34
8. Karakteristik Anak Sekolah Dasar Kelas V	37
B. Penelitian yang Relevan	38
C. Kerangka Berpikir	39
D. Hipotesis	41
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 42
A. Desain Penelitian.....	42
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	43
C. Subjek Penelitian	43
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	44
E. Teknik Analisis Data	45

BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
	A. Diskripsi Data.....	48
	B. Hasil Analisis Data	53
	1. Uji Persyaratan Analisis Data	53
	a. Uji Normalitas Data.....	54
	b. Uji Homogenitas	54
	2. Pengujian Hipotesis.....	55
	C. Pembahasan	57
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
	A. Kesimpulan.....	60
	B. Saran	60
	C. Keterbatasan Penelitian	61
	D. Implikasi	62
	DAFTAR PUSTAKA	63
	LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Nilai Kesegaran Jasmani Putra	45
Tabel 2. Nilai Kesegaran Jasmani Putri	46
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesi	46
Tabel 4. Penghitungan Hasil Kelompok Eksperimen..... ..	46
Tabel 5. Penghitungan Hasil Kelompok Kontrol.....	47
Tabel 6. Norma Hasil Pretest TKJI.....	48
Tabel 7. Pembagian Sampel Ke Dalam Dua Kelompok	49
Tabel 8. Norma Hasil Posttest TKJI	50
Tabel 9. Nilai Posttest Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol.....	51
Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas <i>Pretest</i>	54
Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas <i>Posttest</i>	55
Tabel 12. Hasil Data Uji t <i>Pretest</i>	56
Tabel 13. Hasil Data Uji t <i>Posttest</i>	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pola Desain <i>Control group pretest –posttest</i>	42
--------------------------------------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian.....	65
Lampiran 2. Surat keterangan telah melakukan penelitian di SD Negeri Caturtunggal 1 Depok Sleman.....	68
Lampiran 3. Surat keterangan tera meteran.....	69
Lampiran 4. Surat keterangan tera stopwatch.....	71
Lampiran 5. Kalender Penelitian.....	73
Lampiran 6. Jadwal Penelitian	74
Lampiran 7. Petunjuk pelaksanaan TKJI.....	81
Lampiran 8. Contoh Blangko TKJI.....	88
Lampiran 9. Data Hasil Penelitian <i>Pretest</i> TKJI	89
Lampiran 10. Data Hasil Penelitian <i>Posttest</i> TKJI	91
Lampiran 11. Daftar Hadir Peserta SKJ 2008.....	93
Lampiran 12. Daftar Petugas Pengambilan Data	94
Lampiran 13. Statistik <i>Pretest dan Posttest</i>	95
Lampiran 14. Uji Normalitas	96
Lampiran 15. Hasil Uji t Independent.....	98
Lampiran 16. Hasil Uji t Paired	99
Lampiran 17. Dokumentasi Pengambilan Data	100

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di Satuan pendidikan penyelenggara pendidikan kesetaraan memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia

dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Selama ini telah terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terabaikannya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor, serta *life skill*. Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Kesegaran jasmani sangatlah penting bagi semua orang termasuk anak-anak usia sekolah. Muhajir dalam Sipayung (2007: 8) mengatakan bahwa “tujuan kesegaran jasmani adalah untuk meningkatkan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, komponen kondisi tubuh, ekonomi gerakan pada waktu latihan, pemulihan yang cepat dari tubuh sewaktu-waktu respon demikian diperlukan”. Kesegaran jasmani juga diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik ketika berada di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya sendiri, agar dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit dan selalu ceria sepanjang hidup.

Seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar di dalam proses belajar mengajar seharusnya mampu menciptakan kondisi yang memungkinkan, siswa dapat belajar dengan efektif dan mampu meningkatkan kesegaran jasmani terhadap siswanya. Suatu kenyataan bahwa pada umumnya kesegaran jasmani seseorang berhubungan dengan kesehatannya. Kesegaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam menyelesaikan tugas-tugas hidupnya dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani bagi anak usia sekolah dasar fungsi kesegaran jasmani sangat penting untuk menyelesaikan tugas-tugas belajar di sekolah dengan baik. Di samping itu, kesegaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisik yang baik. Di dalam proses belajar mengajar terdapat unsur-unsur kesegaran jasmani yang harus dicapai agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswanya yaitu: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan. Sehingga seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar dalam memberikan proses belajar mengajar yang tujuannya untuk meningkatkan kesegaran jasmani harus dapat mengembangkan dan meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Salah satu bentuk aktivitas jasmani yang terdapat dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar yaitu aktivitas ritmik. Aktivitas ritmik merupakan bentuk aktivitas jasmani yang tidak mungkin dipisahkan dari proses pembelajaran penjas di sekolah dasar. Di dalam kurikulum pendidikan di sekolah dasar sudah tercantum bahwa aktivitas ritmik merupakan materi pelajaran yang harus diberikan oleh guru pendidikan jasmani melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. Berbagai macam aktivitas ritmik yang ada antara lain yaitu: Senam Pagi Indonesia, Senam Ayo Bersatu, Senam Indonesia Sehat, Senam Kebugaran Jasmani, Senam Aerobik, dan aktivitas ritmik lainnya. Aktivitas tersebut pada dasarnya merupakan sarana aktivitas jasmani yang sistematis dan terencana yang bertujuan untuk meningkatkan serta memelihara kesegaran jasmani bagi siswa sekolah dasar.

SD Negeri Glagahombo 1 terletak di wilayah yang cukup strategis dan mudah dijangkau, yaitu di Dusun Glagahombo, Banjarharjo, Tempel, Sleman. Letaknya sekitar 100 m dari jalan raya. Walaupun jaraknya cukup dekat dengan jalan raya, tetapi kenyamanan proses kegiatan belajar mengajar tidak terganggu. Jumlah tenaga pendidik yang ada berjumlah 18 orang terdiri dari kepala sekolah, 2 guru mata pelajaran mulok, 1 guru mata pelajaran penjaskes, 2 guru agama dan 12 orang guru kelas. Sedangkan jumlah siswa SD Negeri Glagahombo 1 dari kelas I – VI cukup banyak yaitu 482 anak.

Masalahnya adalah bagaimana senam kesegaran jasmani dapat dimanfaatkan secara maksimal supaya tujuan pendidikan tercapai dan

harapannya kesegaran jasmani anak baik. Akan tetapi pada kenyataannya kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman utamanya siswa kelas V masih kurang baik. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti sebelum mengadakan penelitian, bahwa sebagian anak saat melakukan aktivitas cepat merasa kelelahan, malas dan kurang semangat.

Di SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman aktivitas ritmik telah diberikan oleh guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu salah satunya dengan Senam Kesegaran Jasmani 2008 yang sudah diberikan pada siswa kelas V selama satu kali pada setiap minggunya, akan tetapi masih kurang efektif untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak. Dengan diberikannya Senam kesegaran Jasmani guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berusaha memberikan yang terbaik pada siswa dengan memanfaatkan sarana dan prasarana serta peralatan yang dimiliki sekolah. Dengan siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan siswa akan memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang baik serta dapat beraktivitas secara optimal dalam kesehariannya.

Senam Kesegaran Jasmani 2008 merupakan salah satu kegiatan atau aktivitas ritmik yang dapat dilaksanakan di luar proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah. Latihan ini sangat bermanfaat apabila dilakukan secara rutin dan teratur. Manfaat yang paling utama yaitu dapat melatih daya tahan siswa dan secara tidak langsung akan membina sikap kedisiplinan. Dengan mengikuti kegiatan latihan secara rutin

dan teratur maka akan menjadikan kegiatan tersebut sebagai suatu kebiasaan bagi siswa. Namun tujuan yang paling utama adalah meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Glagahombo 1 Tempel, Sleman. Untuk memberikan bukti tentang pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani sekolah dasar, maka akan dilakukan penelitian dan pengkajian secara mendalam.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum tercapainya tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yaitu salah satunya untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak.
2. Senam Kesegaran Jasmani 2008 belum diberikan secara maksimal di SD Negeri Glagahombo 1 Tempel, Sleman.
3. Belum diketahui bahwa Senam Kesegaran Jasmani 2008 dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Glagahombo 1 Tempel, Sleman.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan maka, agar pembahasan dapat lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi hanya membahas pengaruh senam kesegaran jasmani 2008 terhadap

tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman Tahun Ajaran 2012/2013.

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah tersebut, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut: "Apakah senam kesegaran jasmani 2008 dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa SD N Glagahombo 1 Tempel Sleman Tahun Ajaran 2012/2013?"

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh senam kesegaran jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SD N Glagahombo 1 Tempel Sleman Tahun Ajaran 2012/2013.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat memberikan informasi :

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan akan dapat memberikan satu informasi ilmiah tentang pengaruh latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa sekolah dasar.

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa, dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya.

- b. Bagi guru, latihan senam kesegaran jasmani 2008 dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengajar pendidikan jasmani.
- c. Bagi orang tua, sebagai pertimbangan bagi peningkatan kesegaran jasmani putera-putrinya.
- d. Bagi sekolah, memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan tentang kesegaran jasmani siswanya melalui guru pendidikan jasmani.
- e. Bagi lembaga, dalam hal ini adalah Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta guna menjadikan wahana penambahan wawasan khususnya dikalangan mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Senam

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat yang dikutip dari Agus Mahendra (2000: 8), “kata *gymnstiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang”.

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien.

Senam menurut Imam Hidayat di dalam Agus Mahendra (2001: 1-2), senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis

dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) yang di-Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional Agus Mahendara (2000: 11) senam dibagi menjadi enam kelompok, yaitu:

a. Senam artistik (*artistic gymnastics*)

Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut:

Artistik Putra:

- 1) Lantai (*Floor Exercises*)
- 2) Kuda Pelana (*Pommel Horse*)
- 3) Gelang-gelang (*Rings*)
- 4) Kuda Lompat (*Vaulting Horse*)
- 5) Palang Sejajar (*Parallel Bars*)
- 6) Palang Tunggal (*Horizontal Bar*)

Artistik Putri:

- 1) Kuda Lompat (*Vaulting Horse*)
- 2) Palang Bertingkat (*Uneven Bars*)
- 3) Balok Keseimbangan (*Balance Beam*)
- 4) Lantai (*Floor Exercises*)

Efek artistik dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengundang rasa keindahan.

b. Senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*)

Senam ritmik sportif adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat dipertandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama music dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat yang artistic, menjadi ciri dari senam ritmik sportif ini. Adapun alat-alat yang digunakan adalah:

- 1) Bola (*Ball*)
- 2) Pita (*Ribbon*)
- 3) Tali (*Rope*)
- 4) Simpai (*Hoop*)
- 5) Gada (*Clubs*)

c. Senam akrobatik (*acrobatic gymnastic*)

Senam akrobatik adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putaran yang harus mendarat di tempat-tempat yang sulit. Misalnya

mendarat diatas tangan pasangan atau di bahunya. Senam akrobatik biasanya dilakukan secara tunggal dan berpasangan.

d. Senam aerobik sport (*sports aerobics*)

Sports Aerobics merupakan pengembangan dari senam aerobik. Agar pantas dipertandingkan, latihan-latihan senam aerobik yang berupa tarian atau kalistenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit. *Sports Aerobics* saat ini mempertandingkan empat kategori, yaitu: single putra, single putrid, pasangan campuran, dan trio.

e. Senam trampolin (*trampolinning*)

Senam trampoline merupakan pengembangan dari satu bentuk latihan yang dilakukan diatas trampolin. Trampolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.

f. Senam umum (*general gymnastics*)

Sedangkan senam umum adalah segala jenis senam di luar kelima jenis senam diatas. Dengan demikian, senam-senam seperti senam aerobik, senam pagi, SKJ, senam wanita, dsb., termasuk ke dalam senam umum.

Senam Kesegaran Jasmani (SKJ)

Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) ini termasuk ke dalam kelompok senam umum. Senam Kesegaran Jasmani atau sering disingkat dengan SKJ adalah senam massal yang diwajibkan oleh pemerintah Indonesia. Senam ini biasanya diiringi oleh lagu berirama dari berbagai propinsi yang diaransemen ulang dan biasanya dilakukan oleh sekelompok peserta besar. SKJ biasa dilakukan di tempat-tempat umum di Indonesia di hari-hari tertentu dalam satu minggu, yaitu hari Jumat pagi. Senam ini beserta musik yang mengiringinya menjadi sangat populer di tahun 80-an dan 90-an saat masa pemerintah Orde Baru (www.Wikipedia.com).

Petunjuk Umum Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani :

1. Peserta haruslah orang-orang yang sehat.
2. Satu seri terdiri dari 8 macam latihan :

- a) Satu nomor latihan terdiri 2 X 8 hitungan, kecuali :
 - (1) Latihan I lari di tempat dengan 5 X 8 hitungan.
 - (2) Latihan VIII pernafasan dengan 4 X 8 hitungan.
 - b) Peralihan nomor latihan yang satu ke nomor yang berikutnya tanpa selang waktu dan dari seri latihan yang satu ke seri latihan yang berikutnya dengan 8 ketukan.
 - c) Semua latihan dimulai dari kiri.
3. Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani haruslah secara bertahap :
- a) Khusus bagi orang-orang yang kurang aktif berolahraga supaya menanyakan dahulu kepada dokter atau pelatih.
 - b) Latihan harus secara teratur, terukur dan terarah.
4. Latihan yang diberikan harus aman dan memenuhi target yang diinginkan, paling baik tentunya melalui pentahapan :
- a) Pengukuran kemampuan tubuh.
 - b) Penilaian kardiografik.
 - c) Penilaian keluhan subyektif.
5. Apabila dalam melakukan latihan timbul :
- a) Rasa lelah yang berlebihan.
 - b) Rasa pusing atau penglihatan berkunang-kunang.
 - c) Rasa sesak nafas yang berlebihan.
 - d) Rasa nyeri di dada sebelah kiri.

Maka latihan segera dihentikan, sebaiknya memeriksakan diri ke dokter atau menanyakan kepada pelatih.

6. Peserta harus memakai pakaian olahraga yang pantas untuk Senam Kesegaran Jasmani.
7. Senam Kesegaran Jasmani terutama ditujukan untuk mengisi jam krida yang telah ditentukan atau dapat dilakukan setiap saat pada kesempatan pertama terjadinya waktu luang pada hari itu bagi masyarakat luas.
8. Bagi mereka yang masih ingin melanjutkan latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya dapat melakukan standar jumlah set latihan.

2. Hakikat Senam Kesegaran Jasmani 2008

Senam Kesegaran Jasmani di Indonesia banyak sekali jenisnya. Namun yang dimaksud Senam Kesegaran Jasmani pada penulisan ini adalah Senam Kesegaran Jasmani 2008. Senam Kesegaran Jasmani 2008 adalah latihan senam yang baik untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa sekolah dasar. Senam Kesegaran Jasmani 2008 dikeluarkan oleh Direktorat Keolahragaan Ditjen Diklusepora Departemen Pendidikan Nasional.

Senam Kesegaran Jasmani 2008 terdiri dari tiga bagian, yaitu: latihan pendahuluan (pemanasan), latihan inti dan latihan penutup (pendinginan). Keseluruhan waktu untuk melaksanakan senam ini adalah 16 menit dengan perincian sebagai berikut: latihan pendahuluan 4 menit, latihan inti 9 menit dan latihan penutup 3 menit.

Gerakan Senam Kesegaran Jasmani 2008 melatih seluruh aspek bagian tubuh, mulai dari anggota gerak tubuh bagian atas (ekstremitas atas) sampai anggota gerak tubuh bagian bawah (ekstremitas bawah). Senam ini juga melatih gerakan-gerakan untuk meningkatkan fungsi pernapasan dan fungsi peredaran darah. Otot-otot yang dilatih, meliputi: otot-otot leher, bahu, badan bagian atas dengan gerakan berputar yang mengikutsertakan perut, punggung, panggul, paha dan juga otot-otot kaki, disamping itu juga ada gerakan untuk meningkatkan keterampilan menggunakan anggota tubuh, seperti: melatih keseimbangan, mempercepat kesiapan dalam memindahkan berat badan, mengasah koordinasi dan menguatkan otot-otot (Depdiknas, 2008: 4).

Rincian gerakan Senam Kesegaran Jasmani 2008 :

1) Gerakan Pemanasan

Gerakan pemanasan dilakukan selama 4 menit, terdiri dari enam gerakan, yang bertujuan untuk mengkondisikan fungsi fisik agar siap menerima pembebanan pada latihan tahap berikutnya. Aspek yang perlu dilakukan pada tahap ini antara lain: meningkatkan mobilitas gerak persendian dan penguluran otot.

2) Gerakan Inti

Gerakan inti dilakukan selama 9 menit, terdiri dari lima gerakan (masing-masing gerakan terdiri atas A dan B), yang bertujuan untuk melatih kerja jantung, paru-paru dan seluruh anggota tubuh serta otot-otot sesuai dengan kemampuan untuk mendapatkan hasil yang

optimal. Aspek yang dilakukan pada tahap latihan inti antara lain: penguluran, keseimbangan, penguatan dan ketangkasan, jalan dan lari serta lompat dan loncat.

3) Gerakan Pendinginan

Gerakan pendinginan dilakukan selama 3 menit, terdiri dari lima gerakan, yang bertujuan untuk mengembalikan fungsi fisik pada keadaan semula secara bertahap yang ditandai dengan penurunan suhu, berkurangnya keringat dan frekuensi detak jantung kembali normal.

Manfaat Senam Kesegaran Jasmani 2008
(<http://fajarnashrullah.blogspot.com>):

1. Dalam pemanasan SKJ 2008 menyiapkan kondisi secara fisiologis maupun psikologis, agar dapat melaksanakan latihan gerakan SKJ 2008 dengan baik dan benar.
2. Menaikan / meningkatkan suhu tubuh secara bertahap.
3. Meningkatkan koordinasi otot dan persendian.
4. Memperkuat otot tungkai atas, bawah, dan kaki.
5. Melatih kelincuhan tungkai atas, bawah, kaki
6. Melancarkan peredaran darah
7. Dalam pendinginan mengatur nafas menjadi lebih teratur dan santai
8. Melemaskan dan mengembalikan sendi bahu yang sebelumnya terus digerakkan.

9. Meningkatkan fungsi jantung. Dengan menaikkan detak jantung Anda selama minimal 20 menit, Anda meningkatkan daya tahan dan kekuatan.
10. Menjaga jantung dan paru-paru bekerja dengan baik adalah hal yang terpenting untuk dapat menguasai latihan berat tertentu. Setelah daya tahan Anda dibangun, akan lebih mudah untuk menyelesaikan latihan Anda dalam jumlah yang relatif singkat.
11. SKJ 2008 meningkatkan koordinasi Anda. Terutama saat kita usia muda, koordinasi penting untuk gaya hidup sehat. Kegiatan SKJ 2008 adalah cara yang bagus untuk membuat pikiran, koneksi tubuh roh.

3. Hakikat Kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani (*Physical Fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Istilah kesegaran jasmani sering menjadi topik pembicaraan yang menarik. Ada beberapa pengertian kesegaran jasmani yang dikemukakan oleh beberapa ahli olahraga. Kesegaran jasmani menurut Sadoso (1992: 27) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari

dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

Sudarno (1992: 14) menjelaskan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuh masih memiliki cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif.

Kesegaran jasmani menurut Wahjoedi (2000: 58) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004 : 2) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu senggang.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang tidak akan mampu melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang fit

dan tidak fit. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda, sehingga masing-masing akan mempunyai kesegaran jasmani yang berbeda pula.

4. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai beberapa komponen-komponen yang perlu diketahui dan dipahami adalah sebagai berikut :

Menurut Depdiknas (2000: 53), Komponen kesegaran jasmani diklasifikasikan dalam dua kategori yaitu:

1. Komponen yang berkaitan dengan kesehatan, meliputi:
 - a. Daya tahan jantung
 - b. Daya tahan otot
 - c. Kekuatan otot
 - d. Tenaga ledak otot
 - e. Kelentukan
2. Komponen yang berkaitan dengan performa (ketrampilan), meliputi:
 - a. Kecepatan
 - b. Ketangkasan
 - c. Keseimbangan
 - d. Kecepatan Reaksi
 - e. Koordinasi
 - f. Komposisi Tubuh

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4): bahwa komponen kesegaran jasmani diklasifikasikan dalam dua kategori yaitu yang berkaitan dengan kesehatan dan yang berkaitan dengan ketrampilan gerak. Komponen yang berkaitan dengan kesehatan yang menyangkut

perkembangan kualitas yang dibutuhkan untuk efisiensi fungsional dan pemeliharaan gaya hidup sehat. Komponen meliputi:

- a. Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan jantung paru menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot
Kekuatan otot adalah : kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha
Daya tahan otot adalah : kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- c. Kelentukan yaitu kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- d. Komposisi tubuh yaitu perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan persentase lemak tubuh.

Menurut Budi H yang dikutip oleh Pambudi (2010: 12) komponen kesegaran jasmani terdiri atas: (a) daya tahan kardiovaskuler, (b) daya tahan otot, (c) kekuatan otot, (d) kelentukan, (e) komposisi tubuh, (f) kecepatan gerak, (g) kelincahan, (h) kecepatan reaksi, (i) keseimbangan, dan (j) koordinasi. Daya tahan jantung dan paru (kardiovaskuler) umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus.

Dan menurut Rusli Lutan (2001: 7-8) kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, kekuatan, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Sedangkan kesegaran jasmani yang terkait dengan

ketrampilan adalah kesegaran yang dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada diri seseorang. Komponen kesegarannya meliputi: kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, power, dan waktu reaksi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani memiliki beberapa komponen penting, yaitu meliputi: daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, komposisi tubuh, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.

1. Daya Tahan Kardiovaskuler (*Cardiovascular Endurance*)/ VO_2Max

Menurut Djoko Pekik (2004: 2-3) komponen ini menggambarkan kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aerobik, artinya kemampuan dan kesanggupan system peredaran darah pernapasan, mengambil dan mengadakan penyediaan oksigen yang dibutuhkan.

Menurut Fox dalam Arsil (1999: 13). menyatakan bahwa:

”Secara fisiologis daya tahan berhubungan dengan kemampuan jantung dan organ pernafasan, kemampuan jantung dapat menambah volume semenit untuk *transfer* oksigen dan zat-zat yang dipergunakan dalam sistim metabolisme dengan adanya ketahanan jantung dalam bekerja maka pompa darah akan lebih lancar sehingga sel-sel yang memerlukan aliran darah dapat dipenuhi sesuai dengan keperluan”.

Dari pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa kemampuan sejumlah darah yang dikirim ke otot yang sedang aktif bergerak, dan mengambil oksigen dari darah sebagai bahan bakar pada waktu tubuh melakukan *aktifitas*. Sedangkan VO_2Max itu sendiri menggambarkan

tingkat *efektifitas* badan untuk mendapatkan oksigen, lalu mengirimkannya ke otot-otot serta sel-sel lain dan menggunakannya dalam pengadaan energi, yang dimana pada saat bersamaan tubuh membuang sisa metabolisme yang dapat menghambat aktifitas fisik.

Dengan kata lain seseorang yang *VO₂Max* baik, memiliki jantung efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula yang dapat mensuplai otot-otot, sehingga yang bersangkutan dapat berkerja secara kontinyu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Begitu banyak pendapat yang mengemukakan tentang *VO₂Max* maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *VO₂Max* atau kapasitas aerobik adalah: Suatu kemampuan badan untuk mendapatkan oksigen, kemudian dikirim ke otot-otot atau sel-sel sebagai bahan bakar pada waktu melakukan aktifitas serta dapat dikerjakan oleh sistem energi.

2. Daya Tahan Otot

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat intensitas sub maksimal (Iskandar dkk, 1999: 4). Menurut Junusal Hairy (1989: 208) daya tahan otot adalah berhubungan dengan kemampuan sekelompok otot dalam mempertahankan suatu usaha dalam waktu yang lama tanpa mengalami unjuk kerja.

Daya tahan otot adalah kemampuan otot skeletal untuk melakukan kontraksi atau gerakan berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama dengan beban tertentu, (Toho Cholik Mutohir, 2007: 55). Sedangkan Sajoto (1988: 25) berpendapat bahwa daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa makin tinggi daya tahan seseorang, makin tinggi pula kesegaran jasmaninya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

3. Kekuatan Otot

Kekuatan otot merupakan komponen kondisi fisik yang utama dari kondisi fisik secara keseluruhan karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Friedrich dalam Arsil (1999: 9) mengemukakan, kekuatan adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal.

Kekuatan otot adalah kekuatan kontraksi maximal otot atau sekelompok otot yang dapat di keluarkan terhadap tahanan tertentu. Pada kontraksi otot memendek atau besarnya pemendekkan tergantung beban yang harus di tahan, (Depdiknas, 2000: 55). Menurut Djoko Pekik (2004: 4) kekuatan otot adalah kemampuan otot

melawan beban dalam satu usaha. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kekuatan otot baik dapat melakukan pekerjaan yang berat dalam waktu yang lama.

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan beban dalam melakukan suatu aktivitas/kerja seperti kemampuan otot tungkai mengatasi tekanan atau beban yang ditimbulkan oleh kegiatan seseorang.

4. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelenturan adalah kemampuan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian, meliputi hubungan antara bentuk persendian (tulang yang membentuk sendi), otot, tendo, ligament disekitar sendi, (Depdiknas, 2000: 55). Menurut Sajoto (1988: 34) kelenturan adalah segala efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang ditandai dengan fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh. Dengan kelenturan tubuh yang luas berarti seseorang dapat melakukan gerakan secara bebas, sehingga makin sedikit tenaga yang dikeluarkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelenturan merupakan kemampuan melakukan gerakan dalam ruang gerak seluas-luasnya dalam persendian.

5. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah jumlah relatif lemak tubuh dan jaringan tubuh atau masa lemak bebas. Berat badan dibagi menjadi 2 komponen sederhana yaitu berat lemak dan berat tanpa lemak, (Depdiknas, 2000: 58). Menurut Djoko Pekik (2004: 4) komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh. Sehingga apabila seseorang memiliki berat tubuh tanpa lemak maka komposisi tubuhnya ideal dan dapat melakukan aktivitas dengan ringan, sebaliknya apabila seseorang memiliki berat tubuh berupa lemak maka akan berat dalam melakukan aktivitas.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

6. Kecepatan (Speed)

Kecepatan adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima rangsangan. Hal ini berhubungan erat dengan waktu refleks, waktu gerakan dan waktu respon, (Depdiknas, 2000: 56). Menurut Toho Cholik Mutohir (2007: 55) kecepatan merupakan kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas yang sama berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan

seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1988: 40). Sedangkan menurut Suharno (1978: 41) kecepatan lain adalah kemampuan organism/seseorang dalam melakukan gerakan dengan waktu sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kecepatan yang tinggi akan dapat melakukan pekerjaan yang sama dan berulang-ulang dalam waktu yang pendek.

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan oleh beberapa ahli namun pada hakikatnya mengandung arti yang sama. Berdasarkan pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang menempuh jarak dalam tempo/waktu yang sesingkat-singkatnya.

7. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Misalnya mampu lari berkelok-kelok, bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan tepat dengan posisi tetap berdiri dengan stabil, (Toho Cholik Mutohir, 2007: 56). Sedangkan menurut Kirkendal,dkk (1987: 122) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Dari dua pendapat di atas terdapat

pengertian yang sama yaitu menekankan pada kemampuan untuk merubah posisi tubuh tertentu tanpa mengganggu keseimbangan.

Dari berbagai pendapat yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahannya cukup baik.

8. Keseimbangan (*Balance*)

Kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, pusat keseimbangan (kanalis semi sirkularis ditelinga dan reseptor pada otot). Keseimbangan diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari, (Depdiknas, 2000: 57). Sedangkan Toho Cholik Mutohir (2007: 56) berpendapat keseimbangan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali. Dengan demikian apabila keseimbangan siswa baik maka akan mudah melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari, karena keseimbangan tidak hanya dibutuhkan pada kegiatan olahraga saja.

Sehingga dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi.

9. Koordinasi (*Coordination*)

Menurut (Depdiknas, 2000: 58) koordinasi adalah hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada satu gerakan. Apabila melakukan gerakan dengan koordinasi yang baik, hasil dari gerakan bisa mencapai maksimum sehingga tidak ada kerugian tenaga (tenaga terbuang percuma). Namun kadang-kadang pada gerakan dengan koordinasi kurang baik memudahkan terjadinya cedera. Sedangkan menurut Toho Cholik Mutohir, (2007: 56), koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif. Sehingga seseorang yang memiliki koordinasi yang baik dapat melakukan serangkaian gerakan dalam satu pola irama, sedang orang yang tidak memiliki koordinasi baik akan mengakibatkan kerugian pengeluaran tenaga berlebih, bahkan dapat mengakibatkan terjadinya cedera.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan proses penyelarasan (sinkronisasi) dan penyatu-paduan (integrasi) berbagai tujuan dan berbagai kegiatan pada berbagai satuan yang terpisah pada suatu kegiatan untuk mencapai tujuan kegiatan secara efektif dan efisien.

Sehingga dapat penulis simpulkan bahwa kesegaran jasmani mempunyai beberapa komponen yang sangat penting, dengan adanya

komponen kesegaran jasmani kita dapat menentukan baik-buruknya kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani seseorang atau anak didik.

5. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) meliputi:

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energy, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energy untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energy dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25 %, dan protein 15%.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

c. Olahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kesegaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Menurut Howard Perry (1997) yang dikutip oleh Heri Gustanto (2007: 12) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang, antara lain:

a) Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai tingkatan kesegaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia.

b) Jenis Kelamin

Kesegaran jasmani yang baik dapat dicapai bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.

c) Bentuk Tubuh

Kesegaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai dengan potensinya.

d) Keadaan Kesehatan

Tidak bisa dipungkiri apabila kesegaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit.

e) Gizi

Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 30% lemak) dapat sangat berpengaruh terhadap kinerja seseorang karena akan dapat mengisi kebutuhan gizi tubuh.

f) Berat Badan

Berat badan yang ideal akan dapat berpengaruh terhadap kinerja seseorang dalam melakukan pekerjaan secara mudah dan efisien.

g) Tidur atau Istirahat

Istirahat sangat dibutuhkan tubuh untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan yang ada didalam perangsangan pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup sangat perlu bagi tubuh dan pikiran dengan makanan dan udara.

h) Kegiatan Jasmani atau fisik

Kegiatan jasmani atau fisik apabila dilakukan dengan prinsip latihan, takaran latihan, dan metode latihan yang benar akan dapat membuat hasil yang positif seperti mencegah timbulnya atrofi yang diakibatkan karena badan tidak diberi kegiatan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah faktor makanan, aktivitas fisik/olahraga, serta istirahat/tidur.

6. Pengertian Latihan

Latihan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam proses kegiatan belajar mengajar agar tujuan dapat tercapai, berikut pengertian latihan menurut beberapa para ahli, yaitu :

Menurut Sukadiyanto (2009: 6) latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Latihan menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 12) diartikan sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah

kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai saran yang ditentukan (Bompa, 1994: 4). Dalam konteks yang sama menurut Harsono yang dikutip Rusli, dkk (2000: 3) berpendapat bahwa latihan merupakan proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga sebagai proses penyempurnaan ketrampilan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya, dalam hal ini variasi latihan terkait dengan macam-macam gerak koordinasi.

Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 12) agar suatu latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kesegaran secara optimal maka harus diperhatikan beberapa prinsip dasar latihan kesegaran, yaitu :

a. **Beban Berlebih (*overload*).**

Beban berlebih artinya pembebanan saat latihan harus lebih berat dibandingkan dengan beban saat beraktivitas sehari-hari. Hal ini bertujuan untuk dapat memberikan pembebanan terhadap fungsi tubuh.

b. Kekhususan (*specifity*).

Suatu latihan yang dipilih harus berdasarkan pada tujuan yang ingin dicapai. Misalnya ingin meningkatkan daya tahan jantung paru maka pilihlah bentuk latihan aerobik.

c. Kembali Asal (*reversible*).

Suatu kondisi tubuh yang telah meningkat secara berangsur-angsur akan menurun dan bahkan akan kembali nol bilamana suatu latihan itu tidak dilakukan secara teratur dan terus menerus.

Menurut Roji (2006: 91) prinsip dasar latihan terdiri dari :

a. Macam Latihan

Macam latihan disesuaikan dengan kebutuhan kita, namun untuk mendapatkan kesegaran fisik seutuhnya, komponen-komponen kesegaran jasmani harus dilatih secara seimbang. Juga pilihlah macam latihan yang mudah dan murah.

b. Volume Latihan

Untuk berlatih kesegaran jasmani bukan atlet diperlukan waktu minimal 20 menit, tidak termasuk waktu untuk pemanasan atau pendinginan.

c. Frekuensi Latihan

Untuk mencapai kesegaran jasmani yang diinginkan, latihan sebaiknya lebih sering dilakukan. Latihan 5 kali seminggu tentunya memberikan efek lebih baik daripada latihan 2 kali seminggunya. Untuk seorang bukan atlet, latihan 3 kali seminggu adalah cukup, meskipun demikian latihan 4 kali atau 5 kali seminggu memberikan hasil sedikit lebih baik.

d. Intensitas Latihan

Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler, dapat diterapkan Teori Katch dan Meardle.

Selain itu Djoko Pekik Irianto (2004: 17) dalam upaya mencapai keberhasilan dari suatu latihan kesegaran adalah konsep latihan atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, Time*), yaitu :

a. Frekuensi Latihan

Frekuensi Latihan adalah berapa kali latihan dilakukan dalam satu minggu. Frekuensi latihan untuk meningkatkan kesegaran yaitu 3-5 kali per minggu dan dilakukan berselang.

b. Intensitas Latihan

Intensitas Latihan adalah menunjukkan berat ringannya suatu latihan dimana hal tersebut tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Misalnya untuk latihan kesegaran maka intensitasnya 60% - 90% denyut jantung maksimal.

c. Lamanya Latihan

Lamanya Latihan adalah menunjukkan berapa durasi waktu yang diperlukan untuk melakukan satu kali latihan. Latihan kesegaran membutuhkan durasi waktu 15 – 60 menit untuk satu kali latihan.

7. Instrument untuk Mengukur Kesegaran Jasmani

Menurut Angkit (2012: 12) Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penelitian. Tes adalah alat pengukur yang mempunyai standar yang obyektif sehingga dapat digunakan secara meluas, serta dapat betul-betul digunakan untuk mengukur dan membandingkan keadaan psikis dan tingkah laku individu. Tes merupakan prosedur yang sistematis untuk membandingkan tingkah laku 2 orang atau lebih.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diartikan bahwa tes adalah cara yang dapat digunakan atau prosedur yang perlu ditempuh dalam rangka pengukuran dan penelitian di bidang pendidikan yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan-pertanyaan yang harus di jawab atau di perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi *teeste*.

Dalam mengukur tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kesegaran jasmani antara lain:

- a. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI 2010) Didasarkan Kelompok Usia (<5 tahun, 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-19 tahun).

Menurut Khomsin (2010: 4), bahwa TKJI meliputi 5 butir tes yaitu lari cepat, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari jauh. Di setiap tingkatan-tingkatan jumlah proporsi tes TKJI dari TK-SMA berbeda-beda hal ini disesuaikan berdasarkan jenis kelamin dan umur.

- b. *Harvard Step Test*

Merupakan tes pengukuran dengan naik turun bangku selama 5 menit, digunakan untuk mengukur kardiorespirasi, yang merupakan salah satu bagian dari komponen kebugaran jasmani. Pelaksanaannya yaitu dengan menggunakan bangku dengan ukuran 20 inchi (50 cm),

irama langkah waktu naik turun bangku 30 langkah per menit, jadi 1 langkah setiap 2 detik. (Ngatman, 2000: 1).

c. Tes Multi Stage

Merupakan tes yang menggunakan irama musik dan pelaksanaannya yaitu iramanya secara bertahap dari tahap satu ketahap berikutnya yang frekuensinya semakin meningkat.

d. Tes A.C.S.P.F.T

Merupakan tes yang terdiri dari beberapa item yaitu lari cepat 50 meter, lompat jauh tanpa awalan, bergantung siku tekuk, lari hilir-mudik 4 x 10 m, baring duduk 30 detik, lentuk togok ke muka, lari jauh jarak 600 meter, (Depdikbud, 1997: 1).

Dalam penelitian ini, tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 10-12 tahun.

Tes digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD N Glagahombo 1 Tempel Sleman adalah TKJI yang terdiri atas lima tes antara lain :

- a) Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b) Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c) Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d) Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot (tenaga eksplosif).

- e) Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relative mudah untuk digunakan dengan instrument yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

8. Karakteristik Anak Sekolah Dasar Kelas V (usia 10 – 12 Tahun)

Siswa kelas V di sekolah dasar termasuk dalam golongan siswa kelas atas atau golongan usia 10-12 tahun. Dimana pada usia tersebut adalah merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan yang sangat penting dan bahkan fundamental bagi kesuksesan perkembangan selanjutnya. Karena itu, seorang guru penjas tidaklah mungkin mengabaikan kehadiran dan kepentingan mereka. Guru penjas akan selalu dituntut untuk dapat memahami betul karakteristik anak di sekolah dasar.

Menurut Bassett, Jacka, dan Logan (dalam Mulyani Sumantri dan Johar Permana, 2001: 11) secara umum karakteristik anak usia sekolah dasar adalah sebagai berikut:

- 1) Mereka secara alamiah memiliki rasa ingin tahu yang kuat dan tertarik akan dunia sekitar yang mengelilingi diri mereka sendiri;
- 2) Mereka senang bermain dan lebih suka bergembira/riang;

- 3) Mereka suka mengatur dirinya untuk menangani berbagai hal, mengeksplorasi suatu situasi dan mencoba usaha-usaha baru;
- 4) Mereka biasanya tergetar perasaannya dan terdorong untuk berprestasi sebagaimana mereka tidak suka mengalami ketidakpuasan dan menolak kegagalan-kegagalan;
- 5) Mereka belajar secara efektif ketika mereka merasa puas dengan situasi yang terjadi;
- 6) Mereka belajar dengan cara bekerja, mengobservasi, berinisiatif, dan mengajar anak-anak lainnya.

Pada masa ini aktivitas olahraga sangat dianjurkan bagi anak-anak usia sekolah dasar. Pertumbuhan dan koordinasi yang terus berlanjut akan mengalami penyempurnaan pada usia-usia tersebut, tetapi yang benar-benar menonjol adalah perkembangan keseimbangan dan keterampilan, terutama dalam melakukan olahraga atletik (Sadoso, 1992: 61).

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan Pambudi Wibowo (2012) dalam laporan penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2008 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Ganggeng, Kec. Purworejo, Kab. Purworejo”. Penelitian ini dengan metode eksperimental. Sampel yang digunakan seluruh populasi yang berjumlah 40 siswa terdiri dari 22 siswa putra dan 18 siswa putri. Teknik pengumpulan data dengan TKJI, hasil perhitungan diperoleh hasil

mean *pretest* 10,30 dan mean *posttest* 12,30 dengan demikian ada pengaruh yang signifikan latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Ganggeng, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo. Berdasarkan perhitungan

2. Penelitian yang dilakukan Herdiyanto (2011) dalam laporan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Jatilawang, Kecamatan Jatilawang, Kabupaten Banyumas”. Penelitian yang dilakukan menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimental. Subyek yang digunakan siswa kelas V yang berjumlah 34 siswa. Teknik pengumpulan data dengan TKJI Th 2010 usia 10-12 tahun, hasil perhitungan menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Jatilawang, Kecamatan Jatilawang, Kabupaten Banyumas. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata *pretest* sebesar 13,88 menjadi 18,03 pada pengukuran *posttest* atau mengalami peningkatan sebesar 29,90%.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani berhubungan erat dengan seseorang dalam menjalankan tugas sehari-hari. Makin tinggi tingkat kesegaran jasmani makin tinggi pula kemampuan kerja. Peningkatan kesegaran jasmani selalu diiringi dengan peningkatan derajat kesehatan dan kemampuan melakukan pekerjaan

sehari-hari. Oleh sebab itu, saat melakukan latihan jasmani hendaknya tidak hanya melibatkan salah satu bagian dari ergosistem saja, tetapi mengacu pada ergosistem primair atau system jantung peredaran darah dan pernafasan, sehingga latihan dapat bermanfaat bagi kesegaran jasmani secara menyeluruh.

Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 yang dilakukan dalam waktu 15-30 menit selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu, dengan intensitas 75%-85% maka diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Senam Kesegaran Jasmani yang diberikan pada anak usia SD diharapkan mampu menerapkan hidup sehat dan teratur. Dengan diadakan SKJ 2008 di SD akan menambah variasi dalam olahraga disekolah atau dalam ekstrakurikuler.

Senam Kesegaran Jasmani merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Sebaiknya SKJ dilakukan tiga kali seminggu, lama latihan 15-30 menit. Apabila dilakukan secara teratur maka akan memperoleh kesegaran jasmani yang baik.

Dalam penelitian tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relative mudah untuk digunakan dengan

instrument yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian.

Tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani adalah TKJI yang terdiri atas lima tes antara lain :

- a) Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
- b) Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu
- c) Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
- d) Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif
- e) Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan

D. Hipotesis

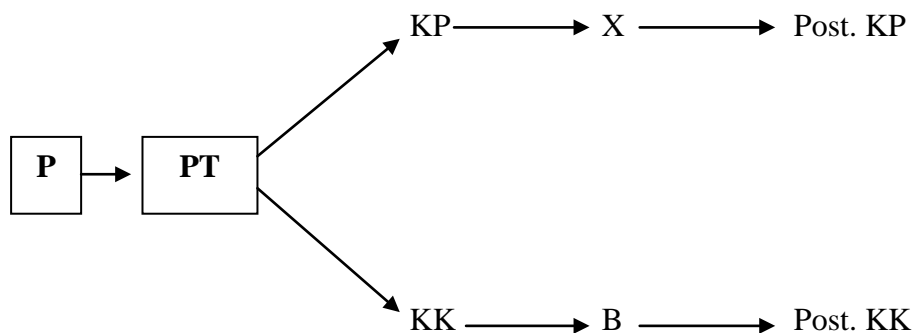
Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2008: 64).

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka berfikir maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu terdapat pengaruh positif Senam Kesegaran Jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman Tahun Ajaran 2012/2013.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, menurut Arikunto (2006: 86), desain penelitian yang digunakan adalah “*Pretest – Posttest Control Group Design*”. Adapun desain penelitian adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Pola Desain *Control group pretest – posttest* (Arikunto, 2006:86).

Keterangan :

P : populasi / subjek penelitian

PT : *pre-test*

KP : kelompok perlakuan

KK : kelompok kontrol

X : *treatment* (diberikan perlakuan)

B : tidak diberikan perlakuan

Post. KP : post-test kelompok perlakuan

Post. KK : post-test kelompok kontrol

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk mengukur variabel diperlukan adanya definisi operasional variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Sebagai variabel bebas yaitu Senam Kesegaran Jasmani 2008 dan variabel terikatnya kesegaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman.

Senam Kesegaran Jasmani 2008 adalah senam yang dilakukan dengan menggunakan iringan musik, dan gerakan-gerakannya berupa dasar-dasar gerak aerobik dengan tidak mengabaikan kaidah-kaidah senam itu sendiri, yang gunanya untuk mendapatkan, mempertahankan, dan meningkatkan kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa sekolah dasar untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan sehingga masih mampu melakukan tugas yang lainnya. Cara pengukurannya yaitu dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Tahun 2010 kelompok usia 10-12 tahun yang terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter.

C. Subyek Penelitian

Subyek pada penelitian ini adalah siswa kelas V SD N Glagahombo 1 Tempel Sleman. Karena jumlah populasi tidak terlalu banyak dan perlakuan terhadap sampel merupakan kegiatan pembelajaran, maka seluruh populasi

dijadikan sebagai sampel penelitian, yaitu sebanyak 44 anak, terdiri dari 24 putra dan 20 putri. Dengan demikian, penelitiannya termasuk penelitian populasi.

Pembagian antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan menggunakan sistem Ordinal Pairing yaitu mengelompokkan siswa berdasarkan prestasinya, (Sugiyono, 2011: 93).

Waktu yang dibutuhkan untuk keseluruhan tes yaitu selama 18 kali pertemuan, dilaksanakan pada bulan Februari sampai Maret 2013 dan tempat pelaksanaan tes di halaman sekolah SD N Glagahombo 1 Tempel Sleman.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan dari kelompok umur maka instrumen yang digunakan adalah TKJI tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Tes tersebut akan dilakukan dalam dua tahap yaitu tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*).

Adapun materi tes TKJI meliputi : lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter untuk putra dan putri. Pada penelitian ini tidak dilakukan pengukuran terhadap validitas dan reliabilitas instrument, karena instrument yang digunakan merupakan instrument yang sudah standard dilakukan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi tahun 1999.

Teknik pengumpulan data diambil dari hasil tes dan pengukuran dengan menggunakan TKJI yang dilakukan dua kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal (*pretest*) dilakukan untuk memperoleh data dari sampel sebelum diberikan perlakuan, sedangkan tes akhir (*posttest*) dilakukan untuk memperoleh data dari sampel setelah diberikan perlakuan. Treatment yang diberikan pada kelompok perlakuan yaitu latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 tiga kali seminggu selama enam belas kali pertemuan. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara mengadakan serangkaian tes secara keseluruhan di lapangan. Serangkaian tes tersebut dilakukan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan, dimana dari masing-masing rangkaian tes hasilnya dicatat dan dibuat tabulasi.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji statistik yaitu uji T (*t-test*) dengan taraf signifikansi 5%. Dengan mencari nilai rata-rata dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilaksanakan baik tes awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*). Sebelumnya terlebih dahulu dilakukan transformasi data yang diubah ke dalam nilai (*score*) menggunakan tabulasi baru kemudian dilakukan penghitungan secara statistik.

Tabel I. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra

No	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
1	Sd – 6,3"	51' ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s.d – 2'09"	5
2	6,4 – 6,9"	31" – 50"	18 – 22	38 – 45	2'10" – 2'30"	4
3	7,0" – 7,7"	15" – 30"	12 – 17	31 – 37	2'31" – 2'45"	3
4	7,8" – 8,8"	5" – 14"	4 – 11	24 – 30	2'46" – 3'44"	2
5	8,9" – dst	4" – dst	0 – 3	23 dst	3'45" dst	1

Tabel II. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri

No	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
1	Sd – 6,7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d – 2'32"	5
2	6,8 – 7,5"	20" – 39"	14 – 19	34 – 41	2'33" – 2'54"	4
3	7,6" – 8,3"	8" – 19"	7 – 13	28 – 33	2'55" – 3'28"	3
4	8,4" – 9,6"	2" – 7"	2 – 6	21 – 27	3'29" – 4'22"	2
5	9,7" – dst	0" – 1"	0 – 1	20 dst	4'23" dst	1

Tabel III. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

Nilai	Jumlah Nilai	Klasifikasi
5	22 – 25	Baik Sekali (BS)
4	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
2	10 – 13	Kurang (K)
1	5 – 9	Kurang sekali (KS)

Dalam penelitian ini analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman dari data hasil *pretest* dan *posttest* yaitu dengan rumus *t-test independent sampel* (sampel bebas).

Tabel IV. Penghitungan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen (diberi Perlakuan)

No	Hasil TKJI		S	S ₁ ²
	Sebelum	Sesudah		
1				
s/d				
21				
$\sum n_1$	\sum sebelum	\sum sesudah	$\sum S$	$\sum S_1^2$

Tabel V. Penghitungan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol (Tidak diberi Perlakuan)

No	Hasil TKJI		S	S ₂ ²
	Sebelum	Sesudah		
1				
s/d				
21				
$\sum n_2$	\sum sebelum	\sum sesudah	$\sum S$	$\sum S_2^2$

$$F_{\text{hit}} = \frac{S_1^2}{S_2^2}, \text{ dimana } S_1^2 > S_2^2$$

$$T_{\text{hit}} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S = \sqrt{\frac{(n_1-1)s_1^2 + (n_2-1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

Keterangan :

S₁² = variansi sampel 1

S₂² = variansi sampel 2

S = simpangan baku gabungan

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini berlangsung dari tanggal 9 Februari 2013 sampai 20 Maret 2013 yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman. Jenis penelitian adalah eksperimen, dan indikator yang diukur yaitu kesegaran jasmani siswa. Untuk itu instrument yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun, yang meliputi : tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Dari semua data yang terkumpul selanjutnya dibuat tabulasi secara keseluruhan untuk kemudian dilakukan analisis statistik, yaitu dengan menggunakan uji-t *independent sampel* (sampel bebas).

A. Diskripsi Data

a) Hasil *Pretest*

**TABEL VI. TABEL NORMA HASIL PRETEST TKJI SISWA
KELAS V SD NEGERI GLAGAHOMBO 1**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Jumlah (<i>f</i>)
1	22 – 25	Baik Sekali	-
2	18 – 21	Baik	-
3	14 – 17	Sedang	2
4	10 – 13	Kurang	34
5	5 – 9	Kurang sekali	8

Tabel di atas menggambarkan hasil tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas V SD Negeri Glagahombo 1 Tempel

Sleman yang semuanya berjumlah 44 anak, dimana hasil tes tersebut merupakan keadaan awal subjek penelitian.

Berikut ini adalah pembagian sampel keseluruhan menjadi dua kelompok yang seimbang dengan menggunakan penjaringan data ordinal (*ordinal pairing*) berdasar hasil *pretest* pada lampiran IX.

TABEL VII. TABEL PEMBAGIAN SAMPEL KE DALAM DUA KELOMPOK

No Tes	Nilai (x)	RANGKING		No Tes	Nilai (y)
30	14	1	2	44	14
4	13	4	3	46	13
7	13	5	6	9	13
17	13	8	7	15	13
19	13	9	10	23	13
25	13	12	11	24	13
27	13	13	14	28	13
36	13	16	15	35	13
38	12	17	18	40	12
42	12	20	19	41	12
43	12	21	22	6	12
16	12	24	23	10	12
18	12	25	26	33	12
39	11	28	27	34	12
47	11	29	30	2	11
11	10	32	31	3	11
14	10	33	34	31	10
8	10	36	35	32	10
12	9	37	38	13	9
22	9	40	39	20	9
29	8	41	42	45	8
5	7	44	43	21	7
Jumlah	250	22	22	Jumlah	252

Rata-rata nilai x

$$\Sigma x = 250$$

$$n = 22$$

$$\bar{x} = \frac{\Sigma x}{n} = \frac{250}{22} = 11,36$$

Rata-rata nilai y

$$\Sigma y = 252$$

$$n = 22$$

$$\bar{y} = \frac{\Sigma y}{n} = \frac{252}{22} = 11,45$$

Berdasarkan data tersebut di atas dapat diketahui yaitu untuk kelompok X dengan sampel 22 memiliki nilai rata-rata 11,36. Sedangkan untuk kelompok Y dengan sampel 22 memiliki rata-rata 11,45. Dari kedua kelompok tersebut di atas kelompok X ditentukan sebagai kelompok perlakuan dan kelompok Y sebagai kelompok kontrol. Kemudian untuk kelompok perlakuan diberikan *treatment* yaitu Senam Kesegaran Jasmani 2008 sedangkan untuk kelompok kontrol tidak sama sekali. Setelah kelompok perlakuan diberikan *treatment* kemudian dilakukan *posttest* secara keseluruhan.

b) Hasil *Posttest*

**TABEL VIII. TABEL NORMA HASIL POSTTEST TKJI SISWA
KELAS V SD NEGERI GLAGAHOMBO 1 TEMPEL**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Jumlah (<i>f</i>)
1	22 – 25	Baik Sekali	-
2	18 – 21	Baik	-
3	14 – 17	Sedang	16
4	10 – 13	Kurang	23
5	5 – 9	Kurang sekali	5

**TABEL IX. TABEL PERBANDINGAN NILAI HASIL
POSTTEST KELOMPOK PERLAKUAN DAN
KELOMPOK KONTROL**

Kelompok Perlakuan

No Tes	Nilai (x)
30	16
4	14
7	14
17	14
19	15
25	15
27	16
36	15
38	16
42	16
43	17
16	13
18	14
39	13
47	14
11	12
14	12
8	11
12	12
22	13
29	15
5	8
Jumlah	305

Kelompok Kontrol

No Tes	Nilai (y)
44	15
46	13
9	14
15	13
23	12
24	12
28	11
35	13
40	11
41	13
6	11
10	13
33	11
34	13
2	10
3	9
31	10
32	12
13	9
20	10
45	9
21	6
Jumlah	250

Rata-rata nilai x

$$\Sigma x = 305$$

$$n = 22$$

$$\bar{x} = \frac{\Sigma x}{n} = \frac{305}{22} = 13,86$$

Rata-rata nilai y

$$\Sigma y = 250$$

$$n = 22$$

$$\bar{x} = \frac{\Sigma y}{n} = \frac{250}{22} = 11,36$$

Berdasarkan data hasil *posttest* tersebut di atas dapat diketahui untuk kelompok X (kelompok perlakuan) dengan sampel 22 memiliki nilai rata-rata 13,86. Sedangkan untuk kelompok Y (kelompok kontrol) dengan sampel 22 memiliki rata-rata 11,36. Dari kedua kelompok tersebut di atas kelompok X ditentukan sebagai kelompok perlakuan dan kelompok Y sebagai kelompok kontrol. Kemudian untuk kelompok perlakuan diberikan *treatment* yaitu Senam Kesegaran Jasmani 2008 sedangkan untuk kelompok kontrol tidak sama sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa untuk kelompok perlakuan mengalami peningkatan nilai rata-rata 2,5 sedangkan untuk kelompok kontrol mengalami penurunan nilai rata-rata 0,09.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Persyaratan Analisis Data

Analisis data untuk membuktikan hipotesis penelitian ini menggunakan uji-t. Sebelum dilakukan analisis terhadap data penelitian yang diperoleh perlu terlebih dahulu dilakukan analisis persyaratannya. Persyaratan analisis yang harus dipenuhi dalam uji-t yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data penelitian yang dianalisis mempunyai sebaran data yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan rumus *Chi Kuadrat* (χ^2). Terlihat bahwa nilai signifikansi tiap-tiap variabel masing-masing sebesar 0,089; 0,540; 0,089 dan 0,089 yang lebih besar dari $\alpha = 0,05$ atau *chi-square* hitung 8.061; 3.105; 8.061 dan 8.061 kurang dari *chi-square* tabel dengan df 4 = 9.488. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia siswa kelas V SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji kesamaan varians data kebugaran jasmani sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Tes statistik yang digunakan untuk menguji homogenitas varians adalah uji-F, yaitu membandingkan varians terbesar dengan varians terkecil. Hasil uji homogenitas ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel X. Hasil Uji Homogenitas *Pretest*

Item	Kelompok	F hitung	F tabel	sig	Ket.
Kesegaran Jasmani	Perlakuan	0,035	3,22	0,852	Homogen
	Kontrol				

Tabel XI. Hasil Uji Homogenitas *Posttest*

Item	Kelompok	F hitung	F tabel	sig	Ket.
Kesegaran Jasmani	Perlakuan	0,068	3,22	0,795	Homogen
	Kontrol				

Hasil uji homogenitas untuk menguji kesamaan varians hasil pengukuran data kesegaran jasmani pada saat *pretest* dan *posttest*. Hasil uji homogenitas pada data *pretest* data kesegaran jasmani siswa diperoleh nilai F hitung sebesar 0,035 dengan nilai signifikansi sebesar 0,852. Oleh karena semua data mempunyai nilai F hitung lebih kecil dari F tabel ($0,035 < 3,22$) dan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,852 > 0,05$), dan *posttest* data kesegaran jasmani siswa diperoleh nilai F hitung sebesar 0,068 dengan nilai signifikansi sebesar 0,795. Oleh karena semua data mempunyai nilai F hitung lebih kecil dari F tabel ($0,068 < 3,22$) dan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,795 > 0,05$), maka dapat dinyatakan bahwa data kesegaran jasmani pada saat *pretest* dan *posttest* adalah homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Hipotesis penelitian ini berbunyi terdapat pengaruh positif Senam Kesegaran Jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman Tahun Ajaran 2012/2013. Analisis data untuk pengujian hipotesis menggunakan uji-t. Hipotesis diterima apabila $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ pada taraf signifikansi 5%. Hasil analisis data penelitian disajikan pada tabel berikut:

Tabel XII. Hasil Data Uji t *Pretest*

Item	Kelompok	Mean	t hitung	t tabel	sig	Ket.
Kesegaran jasmani	Perlakuan	11,36	0,160	1,68	0,873	Tidak signifikan
	Kontrol	11,45				

Tabel XIII. Hasil Data Uji t *Posttest*

Item	Kelompok	Mean	t hitung	t tabel	sig	Ket.
Kesegaran jasmani	Perlakuan	13,86	4,031	1,68	0,000	signifikan
	Kontrol	11,36				

Berdasarkan hasil analisis diperoleh untuk hasil *pretest* terlihat bahwa nilai $t \text{ hitung} = 0,160 < t \text{ tabel}_{(0.05, 42)} = 1,68$ dengan nilai $\text{sig.} = 0,873 > \alpha = 5\%$. Kriteria keputusan H_0 diterima jika $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ atau $\text{sig.} > 0,05$. Sehingga berdasarkan hasil penelitian maka dapat dikatakan nilai *pretest* antar kedua kelompok tidak berbeda. Untuk hasil *posttest* terlihat bahwa nilai $t \text{ hitung} = 4,031 > t \text{ tabel}_{(0.05, 42)} = 1,68$ dengan nilai $\text{sig.} = 0,000 < \alpha = 5\%$. Kriteria keputusan H_0 ditolak jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ atau $\text{sig.} < 0,05$. Sehingga berdasarkan hasil penelitian maka dapat dikatakan nilai *posttest* antar kedua kelompok berbeda, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara data kesegaran jasmani pada saat *pretest* dan *posttest*.

Hasil analisis diketahui nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani pada saat *pretest* sebesar 11,36 dan pada saat *posttest* sebesar 13,86. Hasil

tersebut menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani siswa sesudah diberi perlakuan senam kebugaran jasmani 2008. Dapat diartikan bahwa ada pengaruh senam kebugaran jasmani 2008 terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman, sehingga hipotesis penelitian ini diterima.

C. Pembahasan

Hasil penelitian pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2008 terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman secara singkat dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Ada peningkatan nilai rata-rata TKJI siswa untuk kelompok perlakuan yang semula 11,36 meningkat menjadi 13,86 yang artinya terjadi peningkatan sebesar 2,50.
2. Sedangkan pada kelompok kontrol terjadi penurunan nilai rata-rata TKJI sebesar 0,09 yang semula 11,45 turun menjadi 11,36.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam kebugaran jasmani 2008 terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman. Desain penelitian menggunakan eksperimen dengan pengamatan ulangan pada tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan senam kebugaran jasmani 2008.

Kebugaran jasmani merupakan keadaan seseorang mampu melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Djoko Pekik Irianto (2004:

2) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu senggang. Kesegaran jasmani bagi anak dibutuhkan terutama untuk melakukan aktivitas belajar.

Hasil analisis diketahui sebelum diberikan perlakuan senam kesegaran jasmani 2008 pada siswa diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa dalam kategori kurang. Hal ini dapat diartikan bahwa siswa belum mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani yang tidak baik ini akan berdampak pada kemampuan fisik anak untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Anak akan menjadi mudah lelah bahkan mudah sakit, sehingga aktivitas belajar siswa tidak dapat berjalan dengan baik.

Pemberian perlakuan senam kesegaran jasmani 2008 pada siswa bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Hal ini bertolak pada pendapat yang dikemukakan oleh Djoko Pekik Irianto (2004: 2) yang menyebutkan kesegaran jasmani dapat terbentuk dari pemenuhan kebutuhan gizi yang baik dan latihan yang teratur.

Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 adalah fisiologis yang cukup sederhana dan mudah, namun dapat memberikan pengaruh serta manfaat yang baik bagi kesegaran jasmani. Senam Kesegaran Jasmani 2008 diciptakan dengan tujuan agar dapat memberikan pengaruh kesehatan dan kesegaran jasmani bagi setiap peserta yang melakukannya. Sehingga sangat mungkin apabila latihan tersebut dilakukan dengan baik dan sungguh-

sungguh akan memberikan manfaat yang baik bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.

Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada saat *posttest* yaitu setelah diberi perlakuan Senam Kebugaran Jasmani 2008 diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori baik. Hal ini dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani siswa mengalami peningkatan setelah diberi perlakuan Senam Kebugaran Jasmani 2008. Kebugaran jasmani anak menjadi semakin baik setelah diberi perlakuan Senam Kebugaran Jasmani 2008.

Hasil tersebut didukung oleh hasil uji t yang menyimpulkan adanya perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani anak sebelum dan sesudah diberi perlakuan Senam Kebugaran Jasmani 2008 ($p < 0,05$). Hal ini dapat diartikan bahwa ada pengaruh Senam Kebugaran Jasmani 2008 terhadap tingkat kebugaran jasmani anak SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman.

Anak yang dibiasakan untuk melakukan Senam Kebugaran Jasmani 2008, maka fisik anak akan terlatih. Tubuh anak menjadi semakin segar, atau dengan kata lain terbentuk kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani mempunyai peran penting dalam aktivitas belajar siswa. Anak yang mempunyai tubuh segar dan sehat akan lebih bergairah dalam melakukan aktivitas belajar. Manfaat lain dari melakukan senam dengan teratur adalah dengan kondisi tubuh yang segar maka daya tahan tubuh anak menjadi lebih baik, anak akan jarang terjangkit penyakit-penyakit, sehingga anak dapat berkonsentrasi dengan baik dalam belajar.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa Senam Kesegaran Jasmani 2008 yang dilakukan anak mampu meningkatkan kesegaran jasmani anak. Hasil ini berimplikasi bahwa penting untuk membiasakan anak melakukan Senam Kesegaran Jasmani 2008 secara rutin agar terbentuk kesegaran jasmani anak, mengingat kesegaran jasmani sangat penting untuk menunjang aktivitas belajar anak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitan dan perhitungan statistik maka dapat diambil kesimpulan bahwa Senam Kesegaran Jasmani 2008 dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman. Hal itu dapat dilihat dari nilai rata-rata TKJI siswa yang semula 11,36 meningkat menjadi 13,86 yang artinya terjadi peningkatan sebesar 2,50. Hal lain yang memperkuat adalah nilai $t - hitung = 4,031$ lebih besar dari $t - tabel = 1,68$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

1. Bagi Anak

Meningkatkan kesegaran jasmani, dengan disiplin melakukan latihan senam kesegaran jasmani 2008 sesuai dengan arahan guru maupun orang tua serta menerapkan pola hidup sehat.

2. Bagi Guru

Menerapkan kebijakan untuk melakukan aktivitas senam masal pada siswa secara rutin, untuk mendukung pembentukan kesegaran jasmani pada anak.

3. Bagi Orang Tua

Berpartisipasi aktif dalam pembentukan kesegaran jasmani anak dengan membiasakan anak berperilaku hidup sehat, memenuhi kebutuhan gizi anak dan membiasakan anak untuk melakukan olahraga secara teratur.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Mengembangkan penelitian dengan melakukan penelitian faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani anak agar dapat melengkapi hasil penelitian ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu antara lain :

1. Tidak dapat mengontrol aktivitas fisik lain yang dilakukan di luar pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani 2008 pada kelompok perlakuan.
2. Tidak dapat mengontrol aktivitas apa saja yang dilakukan oleh kelompok kontrol meskipun telah diberikan kebebasan beraktivitas.
3. Tidak dapat mengontrol waktu istirahat serta makanan/minuman yang dikonsumsi sehari-hari.
4. Prinsip intensitas dan durasi latihan tidak digunakan dalam memberikan perlakuan.

D. Implikasi

Hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi sebagai berikut :

1. Senam Kesegaran Jasmani ternyata dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman.
2. Senam adalah kegiatan yang cukup menyenangkan, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran Penjasorkes.
3. Senam Kesegaran Jasmani adalah alternative yang dapat digunakan untuk pembelajaran Penjasorkes, agar proses pembelajaran tidak terkesan monoton.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra (2000). *Senam*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Akhid Rahmawan. (2011). *Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas IV dan V SD Gugus II Kecamatan Tempel*. Skripsi FIK UNY.
- Angkit Kinasih. (2012). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Caturtunggal 1 Depok Sleman*. Skripsi FIK UNY.
- Arsil. (1999). *Komponen Kesegaran Jasmani*. Diakses dari <http://sepriblogspot.com/archive.html>, pada tanggal 23 Januari 2013, Jam 19.00 WIB.
- Bomba, O. Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Trainning*. Terjemahan: Universitas Padjajaran Bandung.
- Depdikbud. (1985). *Senam Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Dekdikbud.
- Depdiknas. (2000). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta. Depdiknas.
- Djoko Pekik I (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Faisal Wisnu Hadi. (2008). *Identifikasi Kesulitan Belajar Senam Lantai Guling Lenteng (Roll Kip) pada Mahasiswa PJKR Non-Reguler Angkatan Tahun 2006*. Skripsi FIK UNY.
- Fajar Nashrullah. (2012). *Manfaat dan Kelemahan SKJ 2008*. Diakses dari <http://faiqfajarnashrullah.blogspot.html>, pada tanggal 22 Januari 2013, Jam 20.00 WIB.
- Herdianto. (2011). *Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Jatilawang, Kecamatan Jatilawang, Kabupaten Banyumas*. Skripsi FIK UNY.
- Iskandar Z. Adisapoetra,dkk. (1999). *Komponen Kesegaran Jasmani*. Diakses dari <http://www.yasri.de/iskandar+z.+adisapoetra/person+information.html>, pada tanggal 25 Januari 2013, Jam 20.00 WIB.
- Ismaryati. (2009). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. LPP dan UNS Press.
- Junusal Hairy. (1989). *Komponen Kesegaran Jasmani*. Diakses dari <http://www.junusal+hairy+daya+tahan+otot&gs.html>, pada tanggal 25 Januari 2013, Jam 19.30 WIB.

- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksum. (2007). *All/ Sport Development Index: Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. Jakarta. PT Indeks.
- Nana Syaodih S. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Pambudi Wibowo (2010). *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2008 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2 Ganggeng, Kec. Purworejo, Kab, Purwurejo*. Skripsi FIK UNY.
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Erlangga.
- Rusli Lutan (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sajoto (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2009). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Tim Pengajar MK STK. (2005). *Silabus Mata Kuliah Statistika*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Fajar Interpratama Offset.

LAMPIRAN 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 14 /UN.34.16/PP/2013 7 Februari 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Yuanita Meilinda
NIM : 09604224037
Program Studi : PGSD Penjas
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 9 Februari s/d 30 Maret 2013
Tempat/Obyek : SD Negeri Glagahombo 1/siswa
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD N Glagahombo 1 Tempel Sleman.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Negeri Glagahombo 1
2. Koordinator PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/1161/V/2/2013

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 14/UN.34.16/PP/2013
Tanggal : 07 Februari 2013 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : YUANITA MEILINDA NIP/NIM : 09604224037
Alamat : JL KOLOMBO NO.1, YOGYAKARTA
Judul : PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI 2008 TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI GLAGAHOMBO 1 TEMPEL SLEMAN
Lokasi : SD NEGERI GLAGAHOMBO 1 Kec. TEMPEL, Kota/Kab. SLEMAN
Waktu : 07 Februari 2013 s/d 07 Mei 2013

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal 07 Februari 2013

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan

Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Hendar Susilawati, SH

NIP. 19580120 199503 2 003

Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Sleman c/q Ka. Bappeda
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
5. Koordinator PGSD Penjas
6. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimile (0274) 868800
Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 383 / 2013

**TENTANG
PENELITIAN**

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Keputusan Bupati Sleman Nomor : 55/Kep.KDH/A/2003 tentang Izin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan, dan Penelitian.
Menunjuk : Surat dari Sekretariat Daerah Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
Nomor : 070/1161/V/2/2013 Tanggal : 07 Februari 2013
Hal : Izin Penelitian

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : YUANITA MEILINDA
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 09604224037
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Kampus Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah : Mancasan Tambakrejo Tempel
No. Telp / HP : 085743811107
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
**PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI 2008 TERHADAP TINGKAT
KESEGERAN JASMANI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI
GLAGAHOMBO 1 TEMPEL SLEMAN**
Lokasi : SD Negeri Glagahombo 1 Tempel
Waktu : Selama 3 bulan mulai tanggal: 07 Februari 2013 s/d 07 Mei 2013

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. *Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.*
2. *Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.*
3. *Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.*
4. *Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.*
5. *Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.*

Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 11 Februari 2013

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

u.b.

Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi

Dra. SUCI IRIANI SINURAYA, M.Si, M.M

Pembina, IV/a

NIP 19630112 198903 2 003

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
 2. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman
 3. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
 4. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman
 5. Camat Tempel
 6. Kepala SD Negeri Glagahombo 1 Tempel
 7. Dekan FIK-UNY
- Yang Bersangkutan

LAMPIRAN 2



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN TEMPEL
SEKOLAH DASAR NEGERI
GLAGAHOMBO 1**

Alamat : Desa Banjarharjo, Kecamatan Tempel, Kabupaten Sleman

SURAT KETERANGAN

No.

Yang bertanda tangan dibawah :

Nama : HERIYANTI, S.Pd
NIP : 1963919 198309 2 002
Jabatan : KEPALA SEKOLAH

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : YUANITA MEILINDA
NIM : 09604224037
Universitas : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Fakultas : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Program Studi : PGSD PENJAS

Mahasiswa tersebut telah mengadakan penelitian disekolah kami pada tanggal 9 Februari 2013 sampai 20 Maret 2013, guna memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri Glagahombo 1 Tempel Sleman”.



Demikian surat keterangan ini disampaikan, agar digunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 21 Maret 2013

Kepala Sekolah

HERIYANTI, S.Pd
NIP. 1963919 198309 2 002

LAMPIRAN 3

 <p> PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062 </p>	
SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 972 / UP - 83 / III / 2013 Number	
ALAT Equipment	
Nama <i>Name</i>	: Ban Ukur
Kapasitas <i>Capacity</i>	: 50 meter
Daya Baca <i>Accuracy</i>	: 2 mm
PEMILIK Owner	
Nama <i>Name</i>	: Yuanita Meilinda
Alamat <i>Address</i>	: Mancasan Tambakrejo Tempel Sleman
METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability	
Metode <i>Method</i>	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010
Standar <i>Standard</i>	: Komparator 10 m
Telusuran <i>Traceability</i>	: Tertelusur ke Satuan SI melalui LK-045-IDN
TANGGAL TERA ULANG Date of Verification	
: 15 Maret 2013	
LOKASI TERA ULANG Location of Verification	
: Balai Metrologi Yogyakarta	
KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG Environment condition of Verification	
: Suhu 30°C ; Kelembaban 55%	
HASIL TERA ULANG Result of verification	
: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2013	
DITERA ULANG KEMBALI Reverification	
: 15 Maret 2014	
Yogyakarta, 18 Maret 2013 Kepala Soedatyo SE 198801041979031006	
	
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-01.T
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : Yuanita Meilinda
Reference

2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010 198203 1 023
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,0
0 - 2.000	2.000,0
0 - 3.000	3.000,0
0 - 4.000	4.000,0
0 - 5.000	5.000,0

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE MM
NIP. 19610807 198202 1 007



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

SERTIFIKAT KALIBRASI

CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 940 /SW - 21 / III / 2013

Number

No. Order : 003157

Diterima tgl : 13 Maret 2013

ALAT

Equipment

Nama : Stopwatch

Name

Kapasitas : 9 jam

Capacity

Daya Baca : 0,01 detik

Accuracy

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark/Manufaktur

Casio

PEMILIK

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

: Yuanita Meilinda

: Mancasan Tambakrejo Tempel Sleman

METODE, STANDAR, TELUSURAN

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standar

Standard

Telusuran

Traceability

: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

: Casio HS-80TW.IDF

: Ke Satuan SI melalui LK-045-IDN

TANGGAL DIKALIBRASI

Date of Calibrated

LOKASI KALIBRASI

Location of calibration

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI

Environment condition of calibration

HASIL

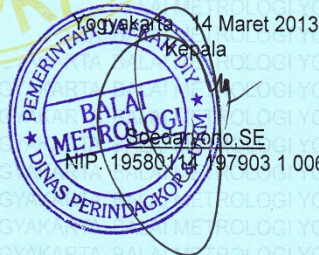
Result

: 13 Maret 2013

: Balai Metrologi Yogyakarta

: Suhu $30 \pm 2^\circ \text{C}$; Kelembaban $55 \pm 10 \%$

: Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

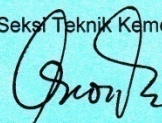
1. Referensi : Yuanita Meilinda
Reference
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"00
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"00
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian



Gono, SE, MM

NIP.19610807.198202.1.007

LAMPIRAN 5

KALENDER PENELITIAN
PENGARUH SENAM KESEGERAN JASMANI 2008 TERHADAP
TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V
SD N GLAGAHOMBO 1 TEMPEL SLEMAN

BULAN FEBRUARI 2013


HARI	TANGGAL				
MINGGU		3	10	17	24
SENIN		4	11	18	25
SELASA		5	12	19	26
RABU		6	13	20	27
KAMIS		7	14	21	28
JUMAT	1	8	15	22	
SABTU	2	9	16	23	

BULAN MARET 2013

HARI	TANGGAL					
MINGGU		3	10	17	24	31
SENIN		4	11	18	25	
SELASA		5	12	19	26	
RABU		6	13	20	27	
KAMIS		7	14	21	28	
JUMAT	1	8	15	22	29	
SABTU	2	9	16	23	30	

Keterangan

 : Tes Awal (*Pretest*)

 : Perlakuan (*Treatment*)

 : Tes Akhir (*Posttest*)

LAMPIRAN 6

JADWAL PENELITIAN
PENGARUH SENAM KESEGARAN JASMANI 2008 TERHADAP
TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS V
SD N GLAGAHOMBO 1 TEMPEL SLEMAN

Nama Kegiatan : Tes TKJI dan Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008

Frekuensi : 3 X seminggu (Senin, Rabu dan Jumat)

Waktu : Pukul 07.00-07.30 (30 menit)

Jumlah Pertemuan : 18 kali pertemuan

Tujuan : Mengukur dan Meningkatkan kesegaran jasmani

Hari ke-	Tanggal	Kegiatan	Alokasi Waktu	Keterangan
1	09/02/2013	Tes Kesegaran Jasmani (<i>Pretest</i>), yang terdiri dari : 1. Lari 40 meter 2. Gantung siku tekuk 3. Baring duduk 30 detik 4. Loncat tegak 5. Lari 600 meter	120 menit	
2	11/02/2013	Melakukan SKJ 2008, yaitu : A. Pemanasan ➤ Terdiri dari 6 gerakan (gerak persendian dan penguluran otot). B. Inti ➤ Terdiri dari 5 gerakan (masing-masing gerakan terdiri atas A dan B). C. Pendinginan ➤ Terdiri dari 5 gerakan yang berfungsi menurunkan suhu tubuh.	4 menit 9 menit 3 menit	

LAMPIRAN 6 (lanjutan)

Hari ke-	Tanggal	Kegiatan	Alokasi Waktu	Keterangan
3	13/02/2013	<p>Melakukan SKJ 2008, yaitu :</p> <p>A. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 6 gerakan (gerak persendian dan penguluran otot). <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 5 gerakan (masing-masing gerakan terdiri atas A dan B). <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 5 gerakan yang berfungsi menurunkan suhu tubuh. 	<p>4 menit</p> <p>9 menit</p> <p>3 menit</p>	
4	15/02/2013	<p>Melakukan SKJ 2008, yaitu :</p> <p>A. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 6 gerakan (gerak persendian dan penguluran otot). <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 5 gerakan (masing-masing gerakan terdiri atas A dan B). <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 5 gerakan yang berfungsi menurunkan suhu tubuh. 	<p>4 menit</p> <p>9 menit</p> <p>3 menit</p>	
5	18/02/2013	<p>Melakukan SKJ 2008, yaitu :</p> <p>A. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 6 gerakan (gerak persendian dan penguluran otot). <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 5 gerakan (masing-masing gerakan terdiri atas A dan B). <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 5 gerakan yang berfungsi menurunkan suhu tubuh. 	<p>4 menit</p> <p>9 menit</p> <p>3 menit</p>	

LAMPIRAN 6 (lanjutan)

Hari ke-	Tanggal	Kegiatan	Alokasi Waktu	Keterangan
6	20/02/2013	Melakukan SKJ 2008, yaitu : A. Pemanasan ➤ Terdiri dari 6 gerakan (gerak persendian dan penguluran otot). B. Inti ➤ Terdiri dari 5 gerakan (masing-masing gerakan terdiri atas A dan B). C. Pendinginan ➤ Terdiri dari 5 gerakan yang berfungsi menurunkan suhu tubuh.	4 menit 9 menit 3 menit	
7	22/02/2013	Melakukan SKJ 2008, yaitu : A. Pemanasan ➤ Terdiri dari 6 gerakan (gerak persendian dan penguluran otot). B. Inti ➤ Terdiri dari 5 gerakan (masing-masing gerakan terdiri atas A dan B). C. Pendinginan ➤ Terdiri dari 5 gerakan yang berfungsi menurunkan suhu tubuh.	4 menit 9 menit 3 menit	
8	25/02/2013	Melakukan SKJ 2008, yaitu : A. Pemanasan ➤ Terdiri dari 6 gerakan (gerak persendian dan penguluran otot). B. Inti ➤ Terdiri dari 5 gerakan (masing-masing gerakan terdiri atas A dan B). C. Pendinginan ➤ Terdiri dari 5 gerakan yang berfungsi menurunkan suhu tubuh.	4 menit 9 menit 3 menit	

LAMPIRAN 6 (lanjutan)

Hari ke-	Tanggal	Kegiatan	Alokasi Waktu	Keterangan
9	27/02/2013	Melakukan SKJ 2008, yaitu : A. Pemanasan ➤ Terdiri dari 6 gerakan (gerak persendian dan penguluran otot). B. Inti ➤ Terdiri dari 5 gerakan (masing-masing gerakan terdiri atas A dan B). C. Pendinginan ➤ Terdiri dari 5 gerakan yang berfungsi menurunkan suhu tubuh.	4 menit 9 menit 3 menit	
10	01/03/2013	Melakukan SKJ 2008, yaitu : A. Pemanasan ➤ Terdiri dari 6 gerakan (gerak persendian dan penguluran otot). B. Inti ➤ Terdiri dari 5 gerakan (masing-masing gerakan terdiri atas A dan B). C. Pendinginan ➤ Terdiri dari 5 gerakan yang berfungsi menurunkan suhu tubuh.	4 menit 9 menit 3 menit	
11	04/03/2013	Melakukan SKJ 2008, yaitu : A. Pemanasan ➤ Terdiri dari 6 gerakan (gerak persendian dan penguluran otot). B. Inti ➤ Terdiri dari 5 gerakan (masing-masing gerakan terdiri atas A dan B). C. Pendinginan ➤ Terdiri dari 5 gerakan yang berfungsi menurunkan suhu tubuh.	4 menit 9 menit 3 menit	

LAMPIRAN 6 (lanjutan)

Hari ke-	Tanggal	Kegiatan	Alokasi Waktu	Keterangan
12	06/03/2013	<p>Melakukan SKJ 2008, yaitu :</p> <p>A. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 6 gerakan (gerak persendian dan penguluran otot). <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 5 gerakan (masing-masing gerakan terdiri atas A dan B). <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 5 gerakan yang berfungsi menurunkan suhu tubuh. 	<p>4 menit</p> <p>9 menit</p> <p>3 menit</p>	
13	08/03/2013	<p>Melakukan SKJ 2008, yaitu :</p> <p>A. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 6 gerakan (gerak persendian dan penguluran otot). <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 5 gerakan (masing-masing gerakan terdiri atas A dan B). <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 5 gerakan yang berfungsi menurunkan suhu tubuh. 	<p>4 menit</p> <p>9 menit</p> <p>3 menit</p>	
14	11/03/2013	<p>Melakukan SKJ 2008, yaitu :</p> <p>A. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 6 gerakan (gerak persendian dan penguluran otot). <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 5 gerakan (masing-masing gerakan terdiri atas A dan B). <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 5 gerakan yang berfungsi menurunkan suhu tubuh. 	<p>4 menit</p> <p>9 menit</p> <p>3 menit</p>	

LAMPIRAN 6 (lanjutan)

Hari ke-	Tanggal	Kegiatan	Alokasi Waktu	Keterangan
15	13/03/2013	<p>Melakukan SKJ 2008, yaitu :</p> <p>A. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 6 gerakan (gerak persendian dan penguluran otot). <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 5 gerakan (masing-masing gerakan terdiri atas A dan B). <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 5 gerakan yang berfungsi menurunkan suhu tubuh. 	<p>4 menit</p> <p>9 menit</p> <p>3 menit</p>	
16	15/03/2013	<p>Melakukan SKJ 2008, yaitu :</p> <p>A. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 6 gerakan (gerak persendian dan penguluran otot). <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 5 gerakan (masing-masing gerakan terdiri atas A dan B). <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 5 gerakan yang berfungsi menurunkan suhu tubuh. 	<p>4 menit</p> <p>9 menit</p> <p>3 menit</p>	
17	18/03/2013	<p>Melakukan SKJ 2008, yaitu :</p> <p>A. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 6 gerakan (gerak persendian dan penguluran otot). <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 5 gerakan (masing-masing gerakan terdiri atas A dan B). <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Terdiri dari 5 gerakan yang berfungsi menurunkan suhu tubuh. 	<p>4 menit</p> <p>9 menit</p> <p>3 menit</p>	

LAMPIRAN 6 (lanjutan)

Hari ke-	Tanggal	Kegiatan	Alokasi Waktu	Keterangan
18	20/03/2013	Tes Kesegaran Jasmani (<i>Posttest</i>), yang terdiri dari : 1. Lari 40 meter 2. Gantung siku tekuk 3. Baring duduk 30 detik 4. Loncat tegak 5. Lari 600 meter	120 menit	

Tempel, 4 Februari 2013

Mengetahui
Kepala Sekolah



HERIYANTI S. Pd
NIP. 1963919 198309 2 002



Peneliti



YUANITA MEILINDA
NIM. 09604224037

LAMPIRAN 7

PETUNJUK PELAKSANAAN TES KESEGERAN JASMANI INDONESIA (TKJI) UNTUK UMUR 10-12 TAHUN

1. Lari 40 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- 2) Bendera start
- 3) Peluit
- 4) Tiang pancang
- 5) Stopwatch
- 6) Serbuk kapur
- 7) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

- 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari

- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 40 meter.
 - 3) Lari masih bisa diulang apabila :
 - a) Pelari mencuri start
 - b) Pelari tidak melewati garis finish
 - c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain
 - 4) Pengukur waktu

Pengukur waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
- e. Pencatat hasil
 - 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik
 - 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma

2. Tes Gantung Siku Tekuk

- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu
- b. Alat dan fasilitas
 - 1) Palang tunggal
 - 2) Stopwatch
 - 3) Formulir tes dan alat tulis
 - 4) Nomor dada
 - 5) Serbuk kapur
- c. Petugas tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal.

Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

e. Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan waktu detik

Catatan : peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

3. Baring Duduk 30 detik

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai atau lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Alas/tikar/matras

c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu

2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring terlentang dilantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan masing-masing kanan dan kiri diletakkan disamping telinga.
- b) Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak diangkat.

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik)

Catatan :

- (1) Gerakan tidak terhitung jika posisi tangan tidak lagi disamping telinga
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh

e. Pечатatan hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)

4. Loncat tegak

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif

b. Alat dan fasilitas terdiri dari

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Nomor dada

c. Petugas tes

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut kedua lengan diayun kebelakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
- b) Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut

e. Pencatatan hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat
- 3) Nilai akhir diambil nilai tertinggi

5. Lari 600 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lintasan lari 600 meter
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera start
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start

2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter

Catatan :

- (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuru start
- (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish

e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan:

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis 3’12”

Tempel, 4 Februari 2013

Mengetahui
Kepala Sekolah

HERIYANTI S. Pd
NIP. 1963919 198309 2 002

Peneliti



YUANITA MEILINDA
NIM. 09604224037

LAMPIRAN 8

CONTOH BLANGKO TKJI

FORMULIR TKJI				
Nama : _____ (Putera / Puteri*)				
Umur : _____ tahun Nama Sekolah : _____				
Tanggal tes : _____ Tempat tes : _____				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter* detik		
2	Gantung : a. Siku Tekuk b. Angkat Tubuh detik kali		
3	Baring Duduk 30/60 detik* kali		
4	Loncat Tegak • Tinggi Raihan : cm • Loncatan I : cm • Loncatan II : cm • Loncatan III : cm cm		
5	Lari 600 / 800 / 1000 / 1200 mtr mt dt		
6	Jumlah Nilai			
7	Klasifikasi			

*Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

LAMPIRAN 9

Tabel Hasil *Pretest* TKJI Siswa Kelas V SD N Glagahombo 1

No. Tes	Nama Siswa	Umur	Aspek Yang Dinilai				
			Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 m
2	Yunita Maharani	11 th	8,84"	8"	11	27 cm	3'31"
3	Bondan Hanafi	12 th	8,21"	4"	14	32 cm	2'46"
4	Devi Ayuk. A	12 th	9,15"	7"	13	31 cm	2'55"
5	Eka Cahya. M	11 th	9,17"	3"	13	18 cm	3'45"
6	Hapsari Nurjanah	11 th	8,46"	5"	13	23 cm	2'55"
7	Hera Donna. V	11 th	8,41"	7"	13	27 cm	2'58"
8	Eko Nur Prasetya	11 th	8,06"	7"	14	25 cm	3'50"
9	Paguitta Ayu. P	12 th	8,18"	3"	13	29 cm	3'14"
10	Retno Wulandari	11 th	8,48"	6"	11	26 cm	2'57"
11	Andri Wijatmoko	11 th	7,55"	6"	11	19 cm	2'51"
12	Lukman N	12 th	8,72"	23"	10	23 cm	3'47"
13	M. Feri. A	12 th	7,88"	2"	11	24 cm	2'72"
14	Muh Fachri Adi.	12 th	7,78"	6"	16	29 cm	3'48"
15	Erlinda Riska P	12 th	7,74"	6"	6	28 cm	2'62"
16	Ikfina kulafa	12 th	8,54"	6"	13	21 cm	2'59"
17	Klarisa R	11 th	9,14"	8"	12	23 cm	2'57"
18	Atikah Shohwatul	10 th	8,24"	7"	13	23 cm	3'32"
19	Rui Nur Utami	12 th	8,51"	3"	11	26 cm	2'56"
20	Atika Putri. H	12 th	10,14"	2"	6	25 cm	3'35"
21	M Zulfan Ghaffar	12 th	9,50"	1"	11	20 cm	3'42"
22	Yusuf Adi Susilo	11 th	8,52"	6"	11	24 cm	2'62"
23	Inge Herlina Sari	11 th	8,43"	8"	5	28 cm	2'63"
24	Azaima Baroyani.	12 th	7,42"	7"	12	26 cm	2'43"
25	Agung Nugroho.	12 th	8,06"	13"	11	36 cm	2'34"
27	Yuliana Setiawan	12 th	7,62"	11"	14	26 cm	2'37"
28	Ferdy A	12 th	7,68"	13"	13	35 cm	2'58"
29	Rizki Daffa Ilyasa	12 th	8,92"	10"	10	23 cm	2'49"
30	Natasya Maharani	12 th	7,79"	6"	12	28 cm	3'13"
31	Adha Dwi. F	11 th	7,93"	15"	11	30 cm	3'46"
32	Janu Agung Fais.	11 th	7,81"	10"	12	30 cm	3'47"
33	Beni Wijanarko	12 th	6,58"	8"	15	35 cm	2'46"

LAMPIRAN 9 (lanjutan)

Tabel Hasil *Pretest* TKJI Siswa Kelas V SD N Glagahombo 1

No. Tes	Nama Siswa	Umur	Aspek Yang Dinilai				
			Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 m
34	Marina Hendri. S	11 th	8,34"	8"	6	22 cm	3'30"
35	Luthfitrianisa D	11 th	7,73"	8"	12	17 cm	2'63"
36	Humam Kholil	11 th	7,47"	10	14	25 cm	2'42"
38	Sri Lestari	12 th	8,22"	7"	11	33 cm	3'31"
39	Dedi Prayoga	11 th	7,81"	11"	15	28 cm	2'60"
40	Muh Maulana. R	12 th	7,06"	13"	11	33 cm	2'58"
41	Maulana Mesya.	11 th	7,31"	6"	15	29 cm	3'31"
42	Muh Febrianto	11 th	7,26"	13"	14	25 cm	2'49"
43	Meysa Rosa F	11 th	8,48"	8"	11	27 cm	3'34"
44	Wisnu Praditya	12 th	7,13"	7"	14	36 cm	2'35"
45	Avid Alriza	11 th	8,91"	6"	11	24 cm	3'49"
46	Elin Eviana	11 th	7,71"	18"	5	30 cm	3'31"
47	Hanif Mufid. M	12 th	7,92"	14"	11	27 cm	2'47"

LAMPIRAN 10

Tabel Hasil *Posttest* TKJI Siswa Kelas V SD N Glagahombo 1

No. Tes	Nama Siswa	Umur	Aspek Yang Dinilai				
			Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 m
2	Yunita Maharani	11 th	9,36"	4"	6	25 cm	3'30"
3	Bondan Hanafi	12 th	8,00"	8"	14	23 cm	2'70"
4	Devi Ayuk. A	12 th	8,72"	12"	12	29 cm	2'84"
5	Eka Cahya. M	11 th	10,45"	7"	12	19 cm	3'02"
6	Hapsari Nurjanah.	11 th	9,10"	9"	13	16 cm	2'64"
7	Hera Donna. V	11 th	8,21"	7"	12	29 cm	2'64"
8	Eko Nur Prasetya	11 th	8,41"	11"	15	26 cm	2'70"
9	Paguita Ayu. P	12 th	8,22"	4"	12	27 cm	2'38"
10	Retno Wulandari	11 th	8,78"	6"	11	26 cm	2'42"
11	Andri Wijatmoko	11 th	8,24"	10"	12	27 cm	2'32"
12	Lukman N	12 th	8,63"	22"	15	28 cm	2'58"
13	M. Feri. A	12 th	8,15"	8"	10	27 cm	3'46"
14	Muh Fachri Adi.	12 th	8,12"	13"	16	30 cm	2'36"
15	Erlinda Riska P	12 th	8,72"	11"	15	18 cm	2'60"
16	Ikfina kulafa	12 th	8,92"	6"	12	23 cm	2'44"
17	Klarisa R	11 th	8,76"	7"	12	28 cm	2'36"
18	Atikah Shohwatul	10 th	9,31"	22"	12	15 cm	2'46"
19	Rui Nur Utami	12 th	8,50"	8"	15	24 cm	2'54"
20	Atika Putri. H	12 th	10,23"	2"	12	25 cm	3'41"
21	M Zulfan Ghaffar	12 th	10,50"	2"	9	22 cm	4'00"
22	Yusuf Adi Susilo	11 th	8,75"	9'	20	27 cm	2'42"
23	Inge Herlina Sari	11 th	8,72"	15"	16	31 cm	3'34"
24	Azaima Baroyani.	12 th	8,56"	6"	12	30 cm	3'31"
25	Agung Nugroho.	12 th	6,97"	9"	11	39 cm	2'35"
27	Yuliana Setiawan	12 th	7,28"	15"	12	36 cm	2'26"
28	Ferdy A	12 th	7,81"	13"	11	35 cm	2'56"
29	Rizki Daffa Ilyasa	12 th	7,91"	16"	17	34 cm	2'16"
30	Natasya Maharani	12 th	9,00"	16"	14	33 cm	2'34"
31	Adha Dwi. F	11 th	8,15"	8"	11	29 cm	2'49"
32	Janu Agung Fais.	11 th	8,18"	23"	12	26 cm	2'40"
33	Beni Wijanarko	12 th	7,80"	1"	15	29 cm	2'35"
34	Marina Hendri. S	11 th	9,57"	7"	13	24 cm	2'38"

LAMPIRAN 10 (lanjutan)

Tabel Hasil *Posttest* TKJI Siswa Kelas V SD N Glagahombo 1

No. Tes	Nama Siswa	Umur	Aspek Yang Dinilai				
			Lari 40 m	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 dtk	Loncat Tegak	Lari 600 m
35	Luthfitrianisa D	11 th	8,47"	10"	12	25 cm	2'61"
36	Humam Kholil	11 th	7,06"	16"	16	28 cm	2'20"
38	Sri Lestari	12 th	8,98"	9"	13	31 cm	2'28"
39	Dedi Prayoga	11 th	7,94"	20"	17	30 cm	2'30"
40	Muh Maulana. R	12 th	7,83"	9"	10	29 cm	2'43"
41	Maulana Mesya.	11 th	7,34"	13"	15	28 cm	2'37"
42	Muh Febrianto	11 th	7,62"	34"	17	26 cm	2'18"
43	Meysa Rosa F	11 th	8,84"	20"	15	23 cm	2'30"
44	Wisnu Praditya	12 th	7,50"	10"	17	35 cm	2'12"
45	Avid Alriza	11 th	8,84"	5"	11	25 cm	3'52"
46	Elin Eviana	11 th	8,79"	18"	13	26 cm	2'57"
47	Hanif Mufid. M	12 th	7,87"	30"	16	32 cm	2'34"

LAMPIRAN 11

DAFTAR HADIR PESERTA LATIHAN (PERLAKUAN) SENAM KESEGERAN JASMANI 2008 PADA SISWA KELAS V SD N GLAGAHOMBO 1

NO TES	NAMA	HARI KE-															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
30	Natasya Maharani	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	Devi Ayuk. A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	Hera Donna. V	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
17	Klarisa Rahmawati	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19	Rui Nur Utami	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
25	Agung Nugroho	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
27	Yuliana Setiawan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
36	Humam Kholil	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
38	Sri Lestari	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
42	Muh Febrianto	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
43	Meysya Rosa F	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16	Ikfina kulafa	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18	Atikah Shohwatul	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
39	Dedi Prayoga	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
47	Hanif Mufid. M	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	Andri Wijatmoko	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√
14	Muh Fachri Adi. S	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	Eko Nur Prasetya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
12	Lukman Nurokhim	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
22	Yusuf Adi Susilo	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
29	Rizki Daffa Ilyasa	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	Eka Cahya. M	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√

Tempel, 21 Maret 2013

Mengetahui
Kepala Sekolah

HERIYANTI S. Pd
NIP. 1963919 198309 2 002

Peneliti



YUANITA MEILINDA
NIM. 09604224037

LAMPIRAN 12

Daftar Petugas Pengambilan Data *Pretest – Posttest* Tes Kesegaran Jasmani

No	Nama	Status	Keterangan
1	Deni Setiawan	Mahasiswa UNY (PGSD Penjas)	Petugas Pos 1 (Lari 40 meter)
2	Jabidi	Mahasiswa UNY (PGSD Penjas)	Petugas Pos 2 (Gantung Siku Tekuk)
3	Hussein Akbar Nugroho	Mahasiswa UNY (PGSD Penjas)	Petugas Pos 3 (Baring Duduk 30 detik)
4	Rina Setiawati	Mahasiswa UNY (PGSD Penjas)	Petugas Pos 4 (Loncat tegak)
5	Abdul Rachman	Mahasiswa UNY (PGSD Penjas)	Petugas Pos 5 (Lari 600 meter)

LAMPIRAN 13

Statistics

		PRE_EKS	POST_EKS	PRE_KON	POST_KON
N	Valid	22	22	22	22
	Missing	0	0	0	0
Mean		11.36	13.86	11.45	11.36
Median		12.00	14.00	12.00	11.50
Mode		13	14	13	13
Std. Deviation		1.891	2.054	1.870	2.060
Variance		3.576	4.219	3.498	4.242
Skewness		-.813	-1.032	-.979	-.649
Std. Error of Skewness		.491	.491	.491	.491
Kurtosis		-.195	1.770	.147	.740
Std. Error of Kurtosis		.953	.953	.953	.953
Range		7	9	7	9
Minimum		7	8	7	6
Maximum		14	17	14	15
Sum		250	305	252	250

LAMPIRAN 14

Uji Normalitas

PRE_EKS

	Observed N	Expected N	Residual
1	1	.4	.6
2	3	3.1	-.1
3	10	15.0	-5.0
4	7	3.1	3.9
5	1	.4	.6
Total	22		

Test Statistics

	PRE_EKS
Chi-Square ^a	8.061
df	4
Asymp. Sig.	.089

a. 4 cells (80.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is .4.

POST_EKS

	Observed N	Expected N	Residual
1	1	.4	.6
2	1	3.1	-2.1
3	15	15.0	.0
4	4	3.1	.9
5	1	.4	.6
Total	22		

Test Statistics

	POST_EKS
Chi-Square ^a	3.105
df	4
Asymp. Sig.	.540

a. 4 cells (80.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is .4.

PRE_KON

	Observed N	Expected N	Residual
1	1	.4	.6
2	3	3.1	-.1
3	10	15.0	-5.0
4	7	3.1	3.9
5	1	.4	.6
Total	22		

Test Statistics

	PRE_KON
Chi-Square ^a	8.061
df	4
Asymp. Sig.	.089

a. 4 cells (80.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is .4.

POST_KON

	Observed N	Expected N	Residual
1	1	.4	.6
2	3	3.1	-.1
3	10	15.0	-5.0
4	7	3.1	3.9
5	1	.4	.6
Total	22		

Test Statistics

	POST_KON
Chi-Square ^a	8.061
df	4
Asymp. Sig.	.089

a. 4 cells (80.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is .4.

LAMPIRAN 15

Uji Homogenitas dan Independen Sampel

Group Statistics

KELOMPOK		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRE	PERLAKUAN	22	11.36	1.891	.403
	KONTROL	22	11.45	1.870	.399

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
PRE	Equal variances assumed	.035	.852	-.160	42	.873	-.091	.567	-1.235	1.053
	Equal variances not assumed			-.160	41.995	.873	-.091	.567	-1.235	1.053

Group Statistics

KELOMPOK		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
POST	PERLAKUAN	22	13.86	2.054	.438
	KONTROL	22	11.36	2.060	.439

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
POST	Equal variances assumed	.068	.795	4.031	42	.000	2.500	.620	1.248	3.752
	Equal variances not assumed			4.031	42.000	.000	2.500	.620	1.248	3.752

LAMPIRAN 16

Paired Sampel T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE_EKS	11.36	22	1.891	.403
	POST_EKS	13.86	22	2.054	.438
Pair 2	PRE_KON	11.45	22	1.870	.399
	POST_KON	11.36	22	2.060	.439

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRE_EKS & POST_EKS	22	.700	.000
Pair 2	PRE_KON & POST_KON	22	.845	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE_EKS - POST_EKS	-2.500	1.535	.327	-3.181	-1.819	-7.638	21	.000
Pair 2	PRE_KON - POST_KON	.091	1.109	.236	-.401	.583	.385	21	.704

LAMPIRAN 17



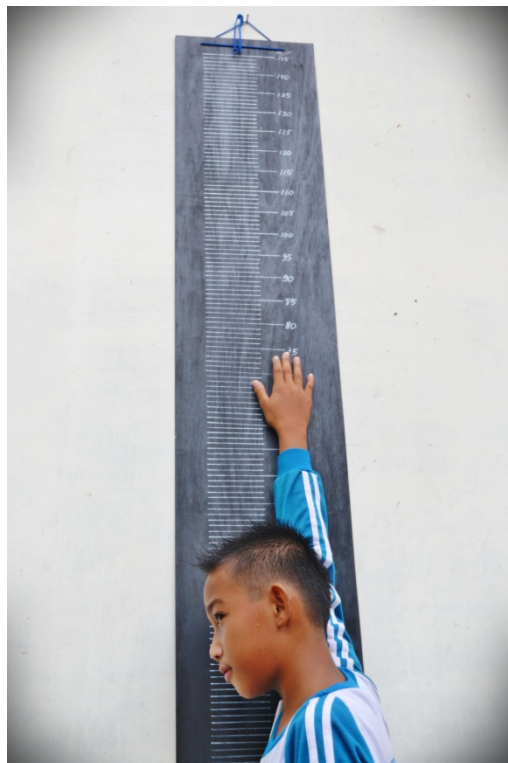
Lari 40 meter



Gantung Siku Tekuk



Baring Duduk



Loncat Tegak



Lari 600 meter



Lari 600 meter